



A operacionalização do treino de diferentes modelos de jogo na mesma época desportiva

Relatório de Estágio Profissionalizante apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com vista à obtenção do 2º Ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor José Guilherme Oliveira

Discente: Vítor Bruno Brito Magalhães

Porto, setembro de 2019

Ficha de Catalogação

Magalhães, V.B.B. (2019). *A operacionalização do treino de diferentes modelos de jogo na mesma época desportiva*. Porto: V. Magalhães. Relatório de Estágio Profissionalizante com vista à obtenção do 2º Ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, MODELO DE JOGO, TREINO DESPORTIVO, INTERVENÇÃO MULTIDISCIPLINAR

Agradecimentos

A realização de um trabalho desta natureza jamais será obra de apenas uma pessoa.

O caminho deste trabalho foi excessivamente longo e não poderia ser finalizado sem o apoio constante de todas as pessoas que caminharam ao meu lado. Para eles nunca encontrarei palavras que sejam suficientes para lhes agradecer por sempre me apoiarem e muitas vezes acreditarem em mim, mais que eu próprio.

Ao gabinete de Futebol da Faculdade, em especial ao Professor Doutor José Guilherme Oliveira por toda a paciência e conhecimentos transmitidos ao longo destes anos.

À FADEUP pelos anos maravilhosos que me proporcionou. Serei, com certeza, para a vida toda um Homem desta casa.

Aos melhores pais do mundo, se vi mais longe foi porque estive de pé nos ombros de gigantes; tudo o que sou hoje devo-o a vocês! Ao meu irmão Manel, não sei o que seria de mim sem ti. Sempre foste o meu confidente e conselheiro! Aos meus avós Machado, Rosa, Brito e Angelina porque foram, são e serão o meu exemplo!

Ao Santa Maria Futebol Clube e a todo o departamento de Futebol. À equipa técnica e aos jogadores, se este ano foi verdadeiramente enriquecedor para mim foi com certeza graças a vocês!

Aos meus amigos, esta viagem da vida só faz sentido com vocês: Carlos, Ricardo, Ricardinho, Gabi, Tiago, Filipe, Pedro, Paulo, Mário, Henrique, Raúl, Costa, Rui Magalhães, Nuno, Rogério, Pedro Dias, Rui Viana, Bá, Su, Karla e Cátia. Isto também é, com toda a certeza, vosso!

Ao Futebol por ser o meu amor eterno.

Obrigado.

Índice Geral

Ficha de Catalogação	II
Agradecimentos	III
Índice Geral	V
Índice de Figuras.....	IX
Índice de Quadros e Tabelas	XI
RESUMO.....	XIII
ABSTRACT	XV
Lista de Abreviaturas.....	XVII
1. Introdução	3
1.1. Contextualização da prática profissional	3
1.2. Razões e expectativas para o estágio	4
1.3. Objetivos	5
1.4. Estrutura do relatório.....	6
2. Enquadramento da Prática Profissional	11
2.1. Contextualização Legal	11
2.2. Caracterização da Instituição	12
2.2.1. Do Barro, Da Terra... A vontade de um povo!.....	12
2.2.2. Formação – O motor do clube	14
2.2.3. O Departamento de Futebol	15
2.3. Contexto de Natureza Funcional.....	16
3. Macro contexto Conceptual.....	21
3.1. Futebol – Um jogo.....	21
3.1.1. ... Social	21
3.1.2. ... Coletivo	22
3.1.3. ... Tático	23
3.2. A integração de jogadores da formação nos seniores	24
4. Realização da prática profissional	29
4.1. Objetivos	29
4.2. Caracterização da equipa e dos jogadores	30
4.3. Modelo de Jogo.....	32
4.4. A alteração do Modelo de Jogo no decorrer da época desportiva	34

4.4.1. Modelo de Jogo – definido antes do início da época desportiva.....	36
4.4.1.1. Sistema Tático.....	36
4.4.1.2. Organização ofensiva.....	36
4.4.1.3. Transição Defensiva.....	38
4.4.1.4. Organização Defensiva.....	38
4.4.1.5. Transição Ofensiva.....	41
4.4.1.6. Esquemas Táticos Defensivos.....	41
4.4.1.6.1. Cantos Defensivos.....	41
4.4.1.6.2. Livres Defensivos.....	42
4.4.1.7. Esquemas Táticos Ofensivos.....	42
4.4.1.7.1. Cantos Ofensivos.....	42
4.4.1.7. Esquemas Táticos Ofensivos.....	43
4.4.1.7.2. Livres Ofensivos.....	43
4.4.2. Modelo de Jogo – Após alteração efetuada no final da primeira volta.....	43
4.4.2.1. Sistema Tático.....	43
4.4.2.2. Organização ofensiva.....	44
4.4.2.3. Transição Defensiva.....	45
4.4.2.4. Organização Defensiva.....	45
4.4.2.5. Transição Ofensiva.....	47
4.4.2.6. Esquemas Táticos Defensivos.....	48
4.4.2.6.1. Cantos Defensivos.....	48
4.4.2.6.2. Livres Defensivos.....	48
4.4.2.7. Esquemas Táticos Ofensivos.....	49
4.4.2.7.1. Cantos Ofensivos.....	49
4.4.2.7.1. Livres Ofensivos.....	49
4.4.3 Diferenças entre os Modelos de Jogo.....	50
4.5. Treino Desportivo.....	51
4.5.1. Padrão Semanal.....	53
4.5.1.1. Domingo – o dia da competição.....	54
4.5.1.2. Segunda – Feira – Folga.....	54
4.5.1.3. Terça-Feira – Força.....	54
4.5.1.4. Quarta-Feira – Resistência.....	55

4.5.1.5. Quinta-Feira – Velocidade	55
4.5.1.6. Sexta-feira – Tático Estratégico.....	55
4.5.2 Modelos de jogo diferentes, a mesma metodologia.....	56
4.5.2.1 Microciclo 11.....	57
4.5.2.1.1 Princípios de Organização Operacionalizados.....	57
4.5.2.1.2 Unidades de Treino	58
Unidade de Treino 44.....	58
Unidade de Treino 45.....	60
Unidade de Treino 46.....	63
Unidade de Treino 47	66
4.5.2.2 Microciclo 33.....	69
4.5.2.2.1 Princípios de Organização Operacionalizados.....	69
4.5.2.2.2 Unidades de Treino	70
Unidade de Treino 130.....	70
Unidade de Treino 131.....	72
Unidade de Treino 132.....	74
Unidade de Treino 133.....	76
4.6. Dificuldades encontradas.....	77
4.6.1. Alterações do Plantel	77
4.6.2. Falta de experiência do plantel	78
5. Desenvolvimento Profissional	83
6. Considerações Finais.....	91
7. Referências Bibliográficas.....	97

Índice de Figuras

Figura 1 - Esquematização da Unidade de Treino 44 (Dominantes, Duração, Exercícios).....	59
Figura 2 - Esquematização da Unidade de Treino 45 (Dominantes, Duração, Exercícios).....	61
Figura 3 - Esquematização da Unidade de Treino 46 (Dominantes, Duração, Exercícios).....	64
Figura 4 - Esquematização da Unidade de Treino 47 (Dominantes, Duração, Exercícios).....	67
Figura 5 - Esquematização da Unidade de Treino 130 (Dominantes, Duração, Exercícios).....	71
Figura 6 - Esquematização da Unidade de Treino 131 (Dominantes, Duração, Exercícios).....	73
Figura 7 - Esquematização da Unidade de Treino 132 (Dominantes, Duração, Exercícios).....	75
Figura 8 - Esquematização da Unidade de Treino 133 (Dominantes, Duração, Exercícios).....	76

Índice de Quadros e Tabelas

Tabela 1 - Caracterização do Plantel	31
Tabela 2 - Estruturação e Organização do Microciclo 11	58
Tabela 3 - Caracterização da Unidade de Treino 44	58
Tabela 4 - Caracterização da Unidade de Treino 45	60
Tabela 5 - Caracterização da Unidade de Treino 46	63
Tabela 6 - Caracterização da Unidade de Treino 47	66
Tabela 7 - Estruturação e Organização do Microciclo 33	70
Tabela 8 - Caracterização da Unidade de Treino 130	70
Tabela 9 - Caracterização da Unidade de Treino 131	72
Tabela 10 - Caracterização da Unidade de Treino 132	74
Tabela 11 - Caracterização da Unidade de Treino 133	76
Tabela 12 - Caracterização Experiência Competitiva do Plantel	78

RESUMO

O estágio profissional tutorado é um momento importante para a formação do aluno que visa a sua melhor preparação para o mercado de trabalho. Este momento permite ao treinador estagiário a vivência de uma grande quantidade de experiências fundamentais para o seu processo de aprendizagem.

O principal objetivo deste relatório é refletir acerca das experiências vividas durante o estágio realizado na época desportiva 2016/2017 nos seniores masculinos do Santa Maria Futebol Clube.

Ao longo deste relatório são apresentadas e fundamentadas temáticas acerca do Futebol nas suas vertentes social, coletiva e tática, assim como a ligação entre a formação e os seniores. A importância do Modelo de Jogo para uma equipa de Futebol e a ligação que este tem com o processo de treino desportivo são temas abordados com alguma profundidade. É descrito o caso específico, vivido durante a época desportiva, da alteração desse Modelo de Jogo, bem como as diferenças e as alterações efetuadas na operacionalização do treino da equipa. Neste relatório faz-se ainda referência à importância de compreender as relações humanas no Futebol, percebendo primeiro o homem e só depois o jogador/profissional.

Após a conclusão do estágio e do respetivo relatório, realçamos a importância de compreender o contexto em que estamos inseridos e a necessidade de compreender primeiro o Homem e só depois o jogador que treinamos. Este momento de estágio permitiu-nos compreender que a operacionalização de um Modelo de Jogo é um processo singular e que o feedback em momentos de treino e de jogo deve ser extremamente específico. Concluimos ainda que compreender o jogador de uma forma individual é fundamental para a construção do Modelo de Jogo.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, MODELO DE JOGO, TREINO DESPORTIVO, INTERVENÇÃO MULTIDISCIPLINAR

ABSTRACT

The professional internship is an important time for student formation which aims for the best preparation for the job market. This moment allows the trainee coach to experience a large number of fundamental experiences for his learning process.

The main purpose of this report is to reflect about the experiences lived during the internship held during the 2016/2017 sports season in male seniors of Santa Maria Futebol Clube.

Throughout this report, the themes of football in its social, collective and tactical aspects are presented and substantiated, as well as the connection between the youth teams and the seniors. The importance of the Game Model for a Football team and its connection with the sports training process are topics that are dealt with in some depth. It's described the specific case, during the sports season, the alteration of the Game Model, as well as the differences and changes made in the operationalization of the team training. This report also makes reference to the importance of understanding human relations in football, understanding first the man and only then the player / professional.

After the completion of the internship and its report, we emphasize the importance of understanding the context in which we are inserted and the need to understand the man first and only then the player we coach. This internship moment allowed us to understand that the operationalization of a Game Model is a unique process and that the feedback in training and game moments must be extremely specific. We conclude that understanding the player individually is fundamental for the construction of the game model.

KEYWORDS: SOCCER, GAME MODEL, SPORT TRAINING,
MULTIDISCIPLINARY INTERVENTION

Lista de Abreviaturas

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto - FADEUP

Instituto Português do Desporto e Juventude - IPDJ

Santa Maria Futebol Clube – SMFC

Unidade de Treino – UT

Exercício – E

Esquerdo – Esq.

Direito – Dir.

Versus – Vs.

CAPÍTULO 1

INTRODUÇÃO

1. Introdução

1.1. Contextualização da prática profissional

O presente relatório surge como parte integrante do estágio profissionalizante do 2º Ciclo em Treino de Alto Rendimento Desportivo na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

A realização do estágio profissionalizante visa, fundamentalmente, a descrição de atividades realizadas e uma profunda reflexão sobre todas as práticas diárias realizadas no Treino e no Jogo, assim como as aprendizagens que daí advêm. Para Mesquita (2014) o estágio profissional tutorado, devido à sua essência, é capaz de proporcionar ao estagiário processos reflexivos significativos e contextualizados, de sujeitar os conhecimentos dos treinadores à análise crítica de outras pessoas envolvidas no processo e obriga-os a serem mais autónomos ao assumirem as consequências das suas decisões, fatores que contribuem para que o estágio seja um tempo em que o treinador aprenda e se desenvolva de uma forma muito construtiva. Almeida e Caires (2000) afirmam que o estágio dos alunos do ensino superior é um momento muito importante na formação e preparação dos alunos para a entrada no mercado profissional.

Para Bento (2013) a profissão de treinador de futebol exige uma grande variabilidade de tarefas como a preparação, operacionalização e análise dos processos de treino e jogo, gestão de uma equipa de especialistas de diversas áreas de atuação, gestão dos jogadores e dos seus egos e cuidar da gestão da sua imagem e da equipa perante o público e a comunicação social. Na continuação desta sua ideia, Bento (2013) afirma que existem tarefas a executar pelo treinador que vão para além dos momentos de treino e de jogo e, que as mesmas, são imprescindíveis para o desempenho cabal da sua atividade, o que o obriga a ter um leque de competências cada vez mais alargado.

O estágio permite ao treinador estagiário a experimentação de conceitos teóricos em contextos práticos dando-lhe, dessa forma, uma perceção diferente

CAPÍTULO 1 - INTRODUÇÃO

sobre aquilo que aprendeu e sobre a forma como os saberes adquiridos devem ser articulados na prática, procurando encontrar uma total agregação e aceitação em contextos práticos. Deste modo o estágio revela-se um elemento vital para o estagiário, pois permite-lhe uma grande quantidade de experiências de qualidade, as quais são extremamente úteis para a sua aprendizagem e que o ajudarão a estar mais preparado para os desafios futuros.

O 2º Ciclo em Treino de Alto Rendimento na FADEUP é reconhecido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) com o Grau II de Treinador de Desporto via formação académica (artigo 10º do Despacho n.º 5061/2010, de 22 de março). O Grau II confere ao candidato competências como a condução do processo de treino de praticantes de graus elementares; conceção, planeamento, condução e avaliação do processo de treino e de participação competitiva; coordenação e supervisão de uma equipa de treinadores/as de Grau I ou II; coadjuvação de titulares de grau superior, no planeamento, condução e avaliação do treino e participação competitiva.

1.2. Razões e expectativas para o estágio

*‘É preciso já ter aprendido muitas coisas para
saber perguntar aquilo que não se sabe’
(Jean Jacques Rousseau)*

A opção pela realização do estágio profissionalizante deveu-se, fundamentalmente, à vontade de estar ligado à prática desportiva tendo um papel ativo dentro do processo que envolve uma equipa de Futebol. Sendo assim, sempre acreditei que seria importante que o local de realização do estágio me desse a possibilidade de estar diariamente envolvido na planificação e execução do processo de treino e jogo mantendo um contacto direto com os jogadores. Acredito que esse é o melhor caminho para diariamente encontrarmos novos problemas e situações imprevisíveis, que nos

CAPÍTULO 1 - INTRODUÇÃO

criam dúvidas, e por isso nos obrigam a uma melhoria permanente, obrigando-nos a ser mais conhecedores e a estarmos mais preparados.

A escolha do Santa Maria Futebol Clube para a realização do estágio foi uma decisão muito simples de tomar, pois é um clube por onde passei enquanto jogador no Futebol de formação, tendo-o representado como treinador principal da equipa de sub-15 na época de 2015/2016 que competiu no Campeonato Nacional Sub-15. Surgiu, então, o convite para integrar a estrutura sénior pelo que foi sem hesitar que aceitei pois estou num clube onde sei que poderei aprender muito todos os dias, onde apreciam o meu trabalho e, acima de tudo, onde me sinto feliz enquanto treinador de Futebol, algo que é para mim extremamente importante.

O clube não tem uma estrutura profissional, mas é uma estrutura extremamente bem montada e organizada, onde existem boas condições para a realização de um trabalho de qualidade. A equipa sénior participa no Campeonato Pró-Nacional da Associação de Futebol de Braga.

Experimentar aquilo que conhecemos, analisar os resultados que daí advêm, tirar conclusões e reciclar ideias: é este o caminho que me guia e que visa a minha melhoria profissional mas, e acima de tudo, a minha valorização pessoal.

1.3. Objetivos

Os objetivos estabelecidos para o estágio atendendo ao contexto em que ia ser realizado, foram o desenvolvimento de competências ligadas ao treino, ao Jogo e ao relacionamento com os jogadores, tais como:

- ☐ Conhecer, descrever e entender o Modelo de Jogo estabelecido como orientador de todo o processo;
- ☐ Entender quais os fatores fundamentais para a operacionalização, em treino, de uma ideia de jogo previamente pensada;
- ☐ Perceber como encontrar um equilíbrio entre fatores estratégicos e o Modelo de Jogo;

CAPÍTULO 1 - INTRODUÇÃO

- Melhorar a comunicação em situações de treino, compreendendo necessidades de ajustamento do feedback no contexto sénior;
- Participar ativamente em todos os momentos de planeamento e operacionalização de treino;
- Estabelecer uma grande proximidade com os jogadores e conhecer o Homem que Joga;
- Utilizar todas as dificuldades encontradas durante o estágio a meu favor, através de processos reflexivos que me ajudem a ser melhor pessoa e profissional.

Sabemos que alguns dos objetivos estabelecidos não são facilmente palpáveis/contáveis pelo que a mensuração do seu grau de cumprimento será de difícil realização. Contudo, mantivemo-los no topo da nossa agenda, pois eles revelaram-se como fundamentais para a melhoria das nossas capacidades e competências enquanto treinadores de futebol.

1.4. Estrutura do relatório

O capítulo 1 é composto pela “Introdução”, e visa contextualizar a prática profissional realizada, as razões, expectativas e objetivos para o estágio e descreve a estrutura do relatório.

O capítulo 2 é constituído pelo “Enquadramento da Prática Profissional”. Este capítulo apresenta a contextualização legal, institucional e de natureza funcional.

No capítulo 3 é apresentado o enquadramento de natureza conceptual abordando temas necessários à realização do estágio dos quais reforço a importância do tema da integração dos jogadores na formação no contexto sénior.

O capítulo 4 é constituído pela “Realização da Prática Profissional”. Este capítulo descreve os objetivos da equipa e a sua caracterização individual e coletiva; enquadra em termos conceptuais, as temáticas do modelo de jogo e

CAPÍTULO 1 - INTRODUÇÃO

do treino desportivo e descreve o Modelo de Jogo e a operacionalização da metodologia de treino em diferentes momentos da época desportiva.

O capítulo 5 é composto pela reflexão sobre o “Desenvolvimento Profissional” do estagiário.

No capítulo 6 são apresentadas as “Considerações Finais” do relatório, descrevendo os pontos mais importantes do estágio.

O capítulo 7 é composto pelas “Referências Bibliográficas”.

CAPÍTULO 2

ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

2. Enquadramento da Prática Profissional

O enquadramento da prática profissional revela-se fundamental para uma melhor perceção de aspetos da instituição e do ambiente que a rodeia, algo que nos permitiu um substancial aumento da qualidade do trabalho realizado.

Ao longo deste tópico, iremos abordar o contexto em que foi realizado o estágio profissionalizante. Serão descritos o contexto legal, institucional e funcional do local onde foi realizado o estágio do Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo.

2.1. Contextualização Legal

O estágio profissionalizante, parte integrante do Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), foi realizado no escalão sénior do Santa Maria Futebol Clube (SMFC).

A oportunidade de realização do estágio no SMFC só foi possível porque na época anterior eu pertencia aos quadros da formação do clube e, após alguns contactos com o Treinador Principal da equipa sénior, surgiu o convite para desempenhar as funções de Treinador Adjunto. O estágio foi, desde início, apoiado e supervisionado pelo Professor Doutor José Guilherme Oliveira e tutorado, no clube, pelo Treinador dos juniores, Milton Cacioli.

O estágio decorreu no período de agosto de 2016 a maio de 2017, com uma carga semanal normal de 12 horas, divididas entre quatro treinos e um jogo. O trabalho de observação e análise de jogo e de planificação e organização de treino não se inclui, naturalmente, no tempo referido anteriormente.

2.2. Caracterização da Instituição

2.2.1. Do Barro, Da Terra... A vontade de um povo!

O Santa Maria Futebol Clube foi fundado no dia 25 de dezembro de 1943, na freguesia de Santa Maria de Galegos, atual Galegos Santa Maria, terra onde a olaria e a agricultura eram a base da sua economia.

Os primeiros rastros da existência de uma equipa de futebol em Santa Maria de Galegos remontam a uma data incerta entre 1930 e 1935. À época Galegos dividira-se em dois grupos (os de baixo e os de cima), cada qual com o seu campo de futebol, onde se disputavam os jogos. Em 1938 os dois grupos juntaram-se e criaram a equipa de Galegos Santa Maria que jogava na Devesa do André (um terreno alugado), mas menos de dois anos depois viram-se obrigados a abandonar o terreno de jogo por falta de pagamento.

No Natal de 1943 os fundadores do extinto Galegos Santa Maria voltaram a reunir-se e formaram o Santa Maria Futebol Clube; o clube estreou-se no seu primeiro terreno oficial, o Campo do Jerimu, frente à freguesia vizinha de Tamel S. Veríssimo com uma derrota por 0-1.

No final da década de 40 o clube passou a jogar no Campo dos Outeiros, no mesmo local que joga atualmente, mas com algumas alterações de nome ao longo dos anos; chegou em tempos a chamar-se Campo António Fernandes da Costa e Campo José Maria Coelho (o Faia), vindo mais tarde a ser-lhe atribuída a distinção que perdura ainda hoje, Campo da Devesa. Ao longo dos anos foram várias as obras de melhoramento do Estádio, sendo a mais marcante o seu arrelvamento em 1995/1996.

No ano de 1948 o SMFC formou uma equipa de juniores - numa altura em que não existia a nível nacional qualquer competição para o escalão -, sendo as camadas jovens acarinhadas apenas pelos grandes clubes nacionais. Essa formação de juniores serviu de base, nos anos seguintes, às habituais equipas do clube.

Em 1955 o SMFC filiou-se na Associação de Futebol de Braga, mantendo-se até hoje com essa designação e emblema.

CAPÍTULO 2 – ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

A década de 80 pode ser considerada a era dourada do SMFC. O património do clube cresceu com a construção de várias bancadas, balneários adequados e, a sede social do clube e as suas instalações, eram das melhores do concelho de Braga. Os êxitos desportivos foram enormes para o clube que, nessa década, conquistou a subida à terceira divisão Nacional em 1984/1985 e a subida à segunda divisão Nacional em 1987/1988, atingindo então o seu patamar desportivo mais elevado.

Os êxitos mais recentes foram as subidas à terceira divisão Nacional (2002/2003 e 2008/2009), a subida ao Campeonato Nacional de Seniores (2012/2013) e ainda a disputa dos 16 avos de final (2013/2014) e 8 avos de final (2014/2015) da Taça de Portugal, sendo na altura considerado um dos ‘tomba-gigantes’ da prova.

Palmarés do Santa Maria Futebol Clube:

Seniores:

- 1966/1967 – Campeão da 2ª Divisão Regional (subida à 1ª divisão regional);
- 1976/1977 – Campeão da série B da 2ª Divisão (subida à 1ª divisão regional);
- 1984/1985 – Campeão da 1ª Divisão Regional e Vencedor da Taça A. F. Braga (subida à 3ª divisão Nacional);
- 1987/1988 – Campeão da série A da 3ª Nacional (Subida à 2ª Divisão Nacional);
- 1991/1992 – Disputa 16 avos de final da Taça de Portugal;
- 1992/1993 – Vencedor do Torneio Costa Verde;
- 1994/1995 – Subida à 2ª Divisão Nacional;
- 2001/2002 – Vencedores da Taça A. F. Braga;
- 2002/2003 – Campeão da Série A da Divisão de Honra da A. F. Braga (Subida à 3ª Divisão Nacional);
- 2008/2009 - Campeão da Série A da Divisão de Honra da A. F. Braga (Subida à 3ª Divisão Nacional) e vencedores da taça da A. F. Braga;
- 2012/2013 – Subida ao Campeonato Nacional de Seniores
- 2013/2014 – Disputa 16 avos de final da Taça de Portugal;

CAPÍTULO 2 – ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

2014/2015 – Disputa 8 avos de final da Taça de Portugal.

Formação:

1997/1998 – Campeão da 1ª Divisão Distrital de Juvenis (Subida aos Campeonatos Nacionais);

2006/2007 – Taça A. F. Braga (Juniões);

2008/2009 – Campeão da 2ª Divisão da A. F. Braga (Juvenis);

2011/2012 – Subida ao Campeonato Nacional de Iniciados;

2013/2014 – Campeão da Série A da A. F. Braga (Infantis);

2015/2016 – Campeão da Série B da A. F. Braga (Infantis).

2.2.2. Formação – O motor do clube

A formação do SMFC é o grande motor do clube. Desde há muitos anos conhecida a nível nacional por fazer crescer e acima de tudo apostar em novos talentos, o SMFC tem por tradição lançar jogadores da formação no escalão sénior do clube, sendo Hugo Vieira o grande expoente da formação do clube. Muitos outros jogadores formados no SMFC competem hoje ao nível profissional, algo que muito orgulha o clube e as suas gentes.

Temos jogadores que realizaram toda a formação no SMFC e foram lançados nos seniores do clube e que, posteriormente, saíram para clubes de maior dimensão e são agora profissionais, como são os casos de Hugo Vieira (Sivasspor, Turquia), Paulinho (S. C. Braga, Portugal), Xavi (Merelinense, Portugal). Existem outros casos de jogadores que passaram pela formação do SMFC, um ou mais anos, e são atualmente profissionais como são os casos de Nélon Oliveira (AEK, Grécia), Carlos Fonseca (Irtysh, Cazaquistão), Leandro Vilas Boas (Caldas S. C., Portugal) e Vítor São Bento (Xanthi, Grécia).

Na época de 2016/2017 foram integrados no plantel sénior 6 ex-juniões e ainda 4 juniores, algo que reflete a importância dada aos jovens do clube. Esta integração visa o crescimento dos jovens para que possam ser potenciados para níveis superiores e, nesse sentido, jogaram pelos seniores os referidos 6 ex-juniões e ainda 7 juniores.

2.2.3. O Departamento de Futebol

O departamento de Futebol Sénior do Santa Maria Futebol Clube é liderado e supervisionado pelo Presidente do Clube.

Este Departamento tem na sua composição:

- Equipa Técnica
 - Treinador Principal
 - Treinador-Adjunto
 - Treinador Adjunto/Estagiário FADEUP
 - Treinador de guarda-redes
- Departamento Médico
 - Fisioterapeuta
 - Médico
 - Enfermeiro
- Logística
 - Responsável da Lavandaria
 - Técnico de Equipamentos
- Manager
 - Diretor Desportivo
 - Diretor
 - Diretor

A equipa é acompanhada diariamente pela equipa técnica, fisioterapeuta, técnico de equipamentos e diretor desportivo. Os restantes elementos que o compõem estão presentes em algumas situações específicas, sempre que necessário.

2.3. Contexto de Natureza Funcional

A equipa técnica sofreu, durante a época, ligeiras alterações que interferiram de forma direta com as funções de cada um dos elementos que a compõe.

Inicialmente a equipa técnica era composta pelo Treinador Principal, pelo Treinador Adjunto (estagiário FADEUP) e pelo Treinador de guarda-redes. O Treinador Principal era o responsável máximo da equipa: planificava e orientava a parte fundamental do treino e tinha sempre a última palavra em relação a qualquer decisão que influenciasse a equipa. Eu (Treinador-Adjunto - estagiário FADEUP) era responsável pela parte inicial do treino e jogo (aquecimento), auxiliava o Treinador Principal na criação e operacionalização da parte fundamental do treino, era o responsável pelo trabalho de reforço muscular e de prevenção de lesões e procurava ter uma relação próxima com os jogadores. O Treinador de guarda-redes era responsável pelo aquecimento dos guarda-redes no treino e no jogo e auxiliava em qualquer outra situação de treino, sempre que fosse considerada necessária a sua ajuda.

Posteriormente, foi possível a integração na equipa técnica de mais um elemento, algo que foi desde sempre considerado importante e necessário. A equipa técnica passou então a contar com 4 elementos com a integração de mais um Treinador-Adjunto. O Treinador-Adjunto já tinha trabalhado com o Treinador Principal na época anterior e desde logo teve um papel muito ativo na planificação e operacionalização da parte fundamental do treino, assim como uma influência grande na tomada de decisões do Treinador Principal em relação a várias situações relacionadas com a equipa.

As funções do treinador estagiário foram então reduzidas a partir desse momento e a sua intervenção ao nível da criação e operacionalização do processo de treino passaram a ser praticamente nulas. O treinador estagiário continuou a desempenhar todas as outras funções em cima mencionadas: a planificação e operacionalização da ativação inicial, quer em jogo quer em treino, o trabalho de reforço muscular e de prevenção de lesões que era realizado durante o treino e, também, a criação de uma relação próxima com

CAPÍTULO 2 – ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

todos os elementos do plantel. As funções na planificação e operacionalização inicial mantiveram-se as mesmas ao longo de toda a temporada assim como a parte de trabalho de reforço muscular e prevenção de lesões embora estas fossem muito pontuais, ocorrendo apenas em alguns momentos de treino em que o número de jogadores para determinados exercícios era excessivo, ficando eu com os atletas em espera e desempenhando uma função necessária ainda que não constante do planeamento do treino.

Estas alterações na funcionalidade da equipa técnica acabaram por reduzir as minhas tarefas ao nível da operacionalização em treino o que se tornou bastante prejudicial para o estágio, já que esse era um dos principais objetivos para mim enquanto treinador estagiário.

CAPÍTULO 3

MACRO CONTEXTO

CONCEPTUAL

3. Macro contexto Conceptual

3.1. Futebol – Um jogo...

3.1.1. ... Social

O futebol é uma vocação partilhada por pessoas de ambos os sexos e dos mais variados gostos e idades. Bilhões de pessoas partilham a afinidade pelo Futebol que ao longo dos últimos 150 anos foi reforçando a sua ligação entre pessoas com diferentes níveis, culturas e crenças e tornou o ser humano a prova viva da imensa importância e dinamismo deste desporto (Blatter, 2004).

Segundo Mauss (cit. por Costa, 2004, p. 56) um “facto social total é aquele no qual vemos em funcionamento traços ou vestígios das instâncias fundamentais da sociedade: familiar, educativa, política, económica, religiosa e recreativa”. O Futebol é um fenómeno construído, antropossocial total (Frade, 1985), um fenómeno global, capaz de reunir em ambientes de total harmonia e sintonia toda a sociedade como nenhum outro fenómeno consegue (Costa, 2004).

Criada e desenvolvida por homens, em simultâneo com o desenvolvimento da civilização (Teodorescu, 1984), a relação entre o desporto e os sistemas sociais é inseparável, pois o primeiro surge sempre a partir do segundo, tornando a sua ligação umbilical (Dyer, 1995, cit. por Silva, 2001).

O futebol é o acontecimento de multidões mais importante da sociedade (Santos, 2004), algo que pode ser validado através da quantidade de praticantes, organizações e espectadores que envolve (Garganta & Pinto, 1998).

Murad (2007) diz-nos que o futebol é o desporto mais popular do planeta, entre atletas profissionais e amadores, adeptos e muitos recursos humanos empregados em muitas ocupações e serviços, consegue envolver de forma direta e indireta milhões de pessoas. Oliveira (2004) reforça a ideia expressa anteriormente afirmando que o número de praticantes de futebol

aumenta constantemente, constituindo-se um fenómeno inigualável de atração de massas, sendo indiscutivelmente o desporto mais popular do mundo.

Vários autores afirmam que o futebol, sendo a modalidade desportiva mais popular do planeta no último século, tem uma enorme influência na civilização atual (Garganta et al., 2004), o que é notório em Portugal através da influência do futebol na sociedade e cultura já que este é uma das grandes paixões da sociedade e o fenómeno desportivo mais popular do nosso país (Coelho & Pinheiro, 2004). Para Valdano (1998) o futebol conseguiu colonizar o mundo através de uma viagem apaixonante de cerca de um século, nutrindo assim uma enorme e inquestionável influência na nossa cultura e sociedade.

3.1.2. ... Coletivo

O jogo de futebol é um desporto coletivo onde a relação de adversidade entre jogadores agrupados em diferentes equipas está sempre presente (Castelo, 1994) e caracteriza-se através de um elevado grau de aleatoriedade e imprevisibilidade (Garganta, 2001).

O futebol é um jogo de oposição, mas jogado em equipa, pelo que mesmo sendo pensado e praticado por individualidades, a expressão máxima da performance baseia-se no sucesso da equipa (Oliveira, 2004). Quando as individualidades, pertencentes a um grupo, colocam os interesses coletivos primeiro que os seus próprios interesses, estamos perante um coletivo forte e de sucesso (Oliveira, 2004).

Se observamos um jogo de futebol organizado conseguimos ao fim de algum tempo identificar os jogadores pertencentes a cada uma das equipas, mesmo que estas não se distingam pelo equipamento (Garganta & Pinto, 1998), acontecimento que reforça o carácter coletivo do Futebol.

3.1.3. ... Tático

Nas modalidades desportivas coletivas o desempenho e a performance individual e coletiva são influenciados pela dimensão tática do jogo (Frade, 1990, cit. por Faria, 1999).

Para Castelo (1994) a tática no Futebol consiste na base de conhecimentos existentes para resolver os problemas que o jogo vai colocando aos seus intervenientes, auxiliando-os nas diferentes ações do jogo em busca de alcançar os objetivos da equipa. A tática não pressupõe apenas a organização em função do espaço e das missões específicas dos jogadores, sendo fundamental que exista uma conceção unitária entre todos os jogadores que lhe permita ter uma ideia comum ao longo de todos os momentos (Teodorescu, 1984).

Frade (1990 cit. por Freitas, 2004) afirma que quando as decisões tomadas ao longo do jogo estão interligadas com os princípios do Modelo de Jogo criado, estamos perante uma situação onde a cultura tática dos jogadores está presente. Para Mahlo (1980) qualquer ação desportiva é orientada e consciente, mas o ato tático no jogo além destas características é, também, rápido e deliberado, sendo que deve resolver de forma eficiente e respeitando todas as regras do jogo uma grande quantidade de situações que nele acontecem, tendo em vista o sucesso da equipa.

Castelo (1994) diz-nos que através da tática deveremos conseguir potenciar as qualidades dos jogadores e, também, mostrar todo o trabalho que é realizado durante o processo de treino. Para Freitas (2004) a missão do treinador deve ser ajudar os jogadores a vivenciarem essa dimensão tática do jogo.

Para Tamarit (2007) o processo de treino deve ser orientado por uma supradimensão, a tática. Esta ideia é reforçada por Faria (1999) que afirma que a construção e desenvolvimento dos conhecimentos acerca do futebol (no ensino, do treino e da competição) deverão partir de ideologias e pensamentos que considerem como fator determinante a dimensão tática do jogo. Para Frade (2003, cit. por Freitas, 2004) a tática está inteiramente relacionada com a

proposta de jogo que se pretende manifestar e como tal “o tático não é físico, não é técnico, não é psicológico, mas precisa dos três para se manifestar” (Frade, 2003, cit. por Freitas, 2004, p. 15). A dimensão tática deverá ser o grande pilar do futebol pois os comportamentos individuais e coletivos que ocorrem ao longo de um jogo de futebol devem ser maioritariamente orientados pela tática (Garganta, 1997).

O jogador entender cada comportamento coletivo ao longo do jogo é a grande missão da tática (Faria, 1999), pois só esse pensamento poderá ajudar o jogador a resolver os problemas que o jogo apresenta, problemas cada vez mais complexos devido a redução espaciotemporal na decisão e execução ao longo do jogo (Freitas, 2004). Uma atitude tática permanente é um dos grandes requisitos exigidos aos jogadores de futebol já que características como a variabilidade e aleatoriedade estão constantemente presentes ao longo de um jogo e só essa mentalidade e atitude tática irá orientar os comportamentos a adotar pelos jogadores (Garganta, 1995, cit. por Freitas, 2004).

3.2. A integração de jogadores da formação nos seniores

*‘Talentos são aqueles a quem foram
concedidas oportunidades
e tiveram a energia e a inteligência
para as saberem aproveitar’*

(Malcom Gladwell cit. por Garganta, 2015)

O processo de formação em Portugal termina normalmente quando o jogador atinge os dezanove anos de idade e nesse momento os jogadores portugueses encontram muitas dificuldades em competir a um nível elevado (Barreira, 2015). O processo de avaliação e escolha de jogadores para o escalão sénior, quando o atleta termina o seu processo de formação, está essencialmente relacionado com a qualidade individual, quer em termos técnicos como táticos e com o que ele foi capaz de acrescentar à equipa nos anos anteriores ao término do seu processo de formação (Guilherme, 2015).

No entanto este processo de transição de jogadores de juniores para seniores não deve ser entendido como um momento, deve sim ser olhado como o corolário do processo de formação.¹

O processo de formação de cada clube deverá promover o aparecimento de comportamentos táticos que manifestem os padrões que o irão identificar com a cultura do clube e com a ideia de jogo que lhe está associada, deixando em simultâneo espaço para que os jogadores sejam capazes de consolidar as suas qualidades e manifesta-las de forma positiva em contextos competitivos diferentes que no futuro possam ser sujeitos (Barreira, 2015). Moreira (2015) reforça a ideia anteriormente apresentada afirmando que um jogador com uma formação de qualidade é capaz de se adaptar a diferentes formas de jogar.

Para Guilherme (2015) o processo de treino nestas idades deverá ser operacionalizado e orientado de forma a permitir aos atletas espaço para manifestarem a sua criatividade tanto individual como coletiva e focar-se no jogador para potenciar as suas qualidades e ultrapassar as suas fraquezas.

O sucesso da carreira de um futebolista depende da sua qualidade mas também da criação de contextos altamente competitivos no seu processo de formação, promovendo no atleta experiências desafiantes que permitam treinar e jogar no limite das suas capacidades e experimentar contextos de maior complexidade.² Quando, ao longo deste processo, as prioridades estiverem invertidas, e for considerado que os resultados a curto prazo e o ganhar a todo custo são mais importantes que a formação dos jogadores, iremos promover um processo que não irá permitir o seu melhor desenvolvimento nem a correta preparação destes para o futuro (Moreira, 2015).

O processo de formação de um futebolista deve ser olhado como um processo de longo prazo (Moita, 2008), onde a missão e atuação do treinador deverá ter como foco o jogador e o seu desenvolvimento individual, percebendo que o desenvolvimento coletivo é fundamental para que o jogador

¹ Apresentação realizada pelo Professor José Guilherme no Curso de Treinadores UEFA A (Dezembro de 2017) intitulada ‘ Transição do jogador de Júnior para Sénior’.

² Apresentação realizada pelo Professor José Guilherme no Curso de Treinadores UEFA A (Dezembro de 2017) intitulada ‘ Transição do jogador de Júnior para Sénior’.

CAPÍTULO 3– MACRO CONTEXTO CONCEPTUAL

esteja constantemente com problemas complexos para resolver, fazendo-o evoluir através da necessidade de descoberta de soluções (Moreira, 2015).

CAPÍTULO 4

REALIZAÇÃO DA

PRÁTICA

PROFISSIONAL

4. Realização da prática profissional

Neste capítulo, pretendemos descrever e justificar a prática profissional realizada na Época 2016/2017 nos seniores do SMFC que competiram na Divisão Pró-Nacional da Associação de Futebol de Braga.

O objetivo que temos para este capítulo é tentar explicar ao detalhe a metodologia de treino utilizada ao longo da época desportiva, assim como justificar as decisões que foram tomadas e a sua influência em todo o processo competitivo.

Durante a época desportiva achámos que seria benéfico para a equipa alterar o Modelo de Jogo que tínhamos definido inicialmente. Iremos ao longo do capítulo justificar a nossa decisão e a necessidade de ajustamento que existiu ao nível do processo de Treino, nunca abdicando da Metodologia que decidimos adotar desde início.

Iremos explicar o nosso Padrão Semanal e a sua operacionalização nos diferentes momentos da época desportiva, mostrando que é possível trabalhar com esta Metodologia de Treino com as mais variadas ideias, desde que se ajuste devidamente a sua operacionalização.

Durante a época desportiva foram realizadas várias reuniões de toda a equipa técnica, no sentido de refletir sobre o desenrolar do processo, tomando as decisões que se acharam mais convenientes para a equipa.

4.1. Objetivos

Os objetivos para a época desportiva foram estabelecidos desde o momento inicial pela direção do clube, quando nos contratou, e todo o planeamento da época desportiva, realizado pela equipa técnica, foi estruturado em função desses objetivos com os quais nos revíamos completamente. Além dos objetivos competitivos normalmente impostos pelos clubes, aceitámos, também, um desafio de performance proposto pela direção.

A nível competitivo o principal objetivo era a manutenção na Divisão Pró-Nacional da AF Braga tentando melhorar o décimo lugar, alcançado pelo clube na época anterior.

O segundo objetivo proposto pelo clube foi a promoção do máximo de jogadores jovens formados no clube. Historicamente, sendo o SMFC um clube formador o objetivo passava por promover a maior quantidade possível de atletas ex-juniores e juniores ao plantel principal e, posteriormente, promovê-los para patamares ainda mais avançados, se possível.

4.2. Caracterização da equipa e dos jogadores

Na época 2016/2017 o plantel do SMFC era constituído inicialmente por 29 jogadores, sendo que 9 jogadores eram seniores de primeiro ano (7 dos juniores do SMFC e 2 de outros clubes) e 5 desses tinham ainda a idade de juniores (2 jogadores juniores de 2º ano e 3 jogadores juniores de 1º ano). Devido a este fator existia uma grande flutuação de jogadores entre o plantel sénior e o plantel júnior ao longo da época e alguns dos jogadores treinavam normalmente com os seniores e, no caso de não serem convocados para o jogo dos seniores, jogavam pela equipa de juniores.

O plantel sofreu grandes alterações durante o mês de janeiro com um registo de 7 saídas e 3 entradas (2 jogadores do Campeonato de Portugal e 1 do plantel júnior do clube) ficando assim o plantel com 24 jogadores onde 6 desses eram ainda juniores (2 jogadores juniores de 2º ano e 4 jogadores juniores de 1º ano) do clube.

Desde início que percebemos que estávamos perante um plantel bastante inexperiente, para competir na divisão onde o clube estava inserido, mas sabíamos que existia qualidade dentro do clube e que promover os jogadores da formação era um objetivo claro a prosseguir.

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

Tabela 1 - Caracterização do Plantel

Nome	Posição	Naturalidade	Data de Nascimento
Nº21	Guarda Redes	Barcelos	12-06-1993
Nº1	Guarda Redes	Arcozelo - Barcelos	20-07-1992
Nº99	Guarda Redes	Barcelos	23-01-1998
Nº6	Defesa Central	Barcelos	04-01-1987
Nº5	Defesa Central	Braga	22-10-1987
Nº3	Defesa Central	Braga	28-03-1997
Nº33	Defesa Central	Martim - Barcelos	08-05-1997
Nº2	Lateral Direito	Gilmonde - Barcelos	25-04-1988
Nº20	Lateral Direito	Martim - Barcelos	20-02-1989
Nº55	Lateral Direito	Lijó - Barcelos	18-05-1998
Nº29	Lateral Esquerdo	Lama - Barcelos	01-11-1996
Nº22	Lateral Esquerdo	Galegos Santa Maria - Barcelos	08-09-1999
Nº8	Médio Defensivo	Galegos Santa Maria - Barcelos	07-07-1990
Nº4	Médio Defensivo	Braga	22-01-1997
Nº30	Médio Interior	Arcozelo - Barcelos	15-07-1997
Nº14	Médio Interior	Galegos Santa Maria - Barcelos	19-03-1992
Nº16	Médio Interior	Galegos Santa Maria - Barcelos	14-05-1997
Nº10	Médio Interior	Arcozelo - Barcelos	25-07-1997
Nº19	Médio Interior	Alvelos - Barcelos	24-05-1988
Nº17	Extremo Dir/Esq	Tamel - Barcelos	16-07-1994
Nº13	Extremo Dir/Esq	Varzea - Barcelos	27-06-1999
Nº70	Extremo Dir/Esq	São Veríssimo - Barcelos	28-05-1995

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

Nº27	Extremo Dir/Esq	Igreja Nova - Barcelos	18-03-1997
Nº9	Extremo Dir/Esq	Braga	12-11-1995
Nº31	Extremo Dir/Esq	Barcelos	14-03-1997
Nº45	Ponta de Lança	Galegos Santa Maria - Barcelos	01-02-1999
Nº7	Ponta de Lança	Ucha - Barcelos	19-07-1976
Nº77	Ponta de Lança	Carvalhas - Barcelos	21-02-1994
Nº11	Ponta de Lança	Pousa - Barcelos	14-01-1997
Entradas:			
Nº18	Médio Interior	Galegos Santa Maria - Barcelos	02-01-1999
Nº28	Extremos Dir/Esq	Burquina-Faso	11-05-1993
Nº24	Médio Interior	Galegos São Martinho - Barcelos	09-11-1995

4.3. Modelo de Jogo

*‘Entendido na sua complexidade,
ele torna-se tão inteligível, precisamente,
porque nos permitiu conceber
a inteligibilidade da complexidade’
(Faria, 1999)*

As equipas de futebol são sistemas dinâmicos que necessitam de demonstrar constantemente a sua identidade, através de um Modelo de Jogo, que tem como principal objetivo ser a base de referências para as decisões individuais e coletivas tomadas ao longo do jogo (Silva, 2016).

Na construção de um Modelo de Jogo o treinador deve ter em consideração não só as suas ideias, como as características individuais de

cada jogador que compõe o plantel de modo a existir uma total harmonia entre as ideias do treinador e as características e potencialidades dos diferentes jogadores (Pinto & Garganta, 1996). Para Freitas (2004) o Modelo de Jogo será sempre mais rico se possibilitar aos jogadores colocar ao serviço da equipa o seu talento e criatividade individual sem que com isso se perca a matriz do próprio Modelo de Jogo. A identificação e a afinidade entre os jogadores ao longo do jogo surgem através da existência de um Modelo de Jogo coeso, sistemático e da operacionalização dos princípios desse modelo no contexto de treino (Resende, 2002) o que irá potenciar a interação entre todos os jogadores, fazendo-os conhecer as características e potencialidades de cada um ao serviço da ideia de jogo do treinador, de modo a que todos compreendam da mesma forma a resolução dos problemas que o jogo coloca permanentemente.

Carvalho (2001) afirma que o Modelo de Jogo é inseparável de um sistema de relações que irá articular a forma de jogar, pelo que esse Modelo de Jogo deve ser o guia orientador de todo o processo de treino. O Modelo de Jogo pretende demonstrar de forma regular e sistemática as ideias que o treinador quer ver na sua equipa ao longo dos quatro momentos de jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva e defensiva) (Tamarit, 2007). A estas intenções do treinador, que se expressam nos comportamentos dos jogadores, chamamos princípios de jogo (Gomes, 2006), as quais se constituem como os pilares da ideia de jogo que se pretende manifestar (Freitas, 2004). Os princípios de jogo visam promover relações permanentes entre os jogadores, quer no processo ofensivo quer no processo defensivo visando o sucesso individual e coletivo (Vingada, 1989, cit. por Faria, 1999) sucesso que será tanto maior quanto mais a equipa controlar e executar esses princípios (Ferreira, J, 2003, cit. por Amieiro, 2004).

Os princípios de jogo devem ser específicos, em função de cada modelo, e a sua abordagem no planeamento e operacionalização do treino deve ser articulada com os restantes princípios, para que essa abordagem individual consiga reduzir o jogo sem empobrecer os «jogos» que lhe dão forma (Freitas, 2004).

Os princípios de jogo e a articulação existente entre eles é que vão constituir o Modelo de Jogo que deverá refletir determinados comportamentos em cada momento do jogo, demonstrando assim uma determinada forma de jogar (Tavares, 2003). A articulação dos princípios nos diferentes momentos de jogo é fundamental para que exista uma boa dinâmica na equipa (Gomes, 2006), assim como a articulação entre subprincípios (Gomes, 2006) trará ao Modelo uma dinâmica de maior qualidade. Frade (2003, cit. por Martins, 2003) afirma que a chave da operacionalização está em saber articular os princípios e os subprincípios.

O Modelo de Jogo será sempre uma ‘construção em desenvolvimento’ que devemos constantemente interrogar e progressivamente construir, desconstruir e reconstruir (Castelo, 1996). E, à medida que for executado, o processo vai dar ao treinador indicadores que, ao serem analisados e interpretados, irão promover reflexões (re)construtivas para a melhoria do próprio Modelo (Frade, 2003, cit. por Freitas, 2004).

A procura pela evolução e melhoramento progressivo do Modelo de Jogo deverá uma das prioridades do treinador (Frade, 2007, cit. por Chaves, 2015).

4.4. A alteração do Modelo de Jogo no decorrer da época desportiva

Para Tavares (Tamarit, 2013) ao longo do processo de construção de uma equipa de futebol devemos permanentemente estar numa postura de reflexão para perceber se a ideia que temos para a equipa está ou não adequada ao contexto em que estamos inseridos e, ao longo desse processo reflexivo, vamos aperfeiçoando e melhorando a ideia que temos para a equipa. Na continuação desta ideia, Tavares (Tamarit, 2013) afirma ainda que por vezes não é a adequação da ideia ao contexto em que estamos inseridos que está errada, mas sim a forma como a ideia é operacionalizada.

A alteração da Matriz Conceptual do nosso Modelo de Jogo no decorrer da época desportiva foi uma decisão extremamente complicada para a Equipa

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

Técnica. Os momentos mais difíceis obrigam-nos sempre a tomar as decisões mais difíceis.

Realizadas duas reuniões em dias consecutivos no final da primeira volta, a equipa técnica decidiu que deveria alterar a maioria dos grandes princípios da equipa e baseou-se, fundamentalmente, em três aspetos que identificamos como prejudiciais ao processo.

O mercado de dezembro alterou o plantel que tínhamos à disposição: duas saídas por motivos profissionais e duas por motivos desportivos deixaram-nos sem 4 jogadores que eram muito importantes para a equipa, já que possuíam características muito específicas. Esse período também coincidiu com a chegada de 2 jogadores de uma divisão superior (Campeonato de Portugal). Com as alterações referidas, as características do plantel acabaram por mudar bastante e existiu uma necessidade de adaptação a esta nova situação.

O contexto competitivo estava complicado pois, ao fim da 17ª jornada e a 17 do final do campeonato os resultados estavam longe de serem os desejados (2 vitórias, 6 empates e 9 derrotas); a equipa era a última classificada e a concretização dos objetivos de competição ficava a cada dia mais complicada.

Guilherme (Tamarit, 2013) afirma que independentemente das ideias serem boas ou más há ainda outros aspetos determinantes para o êxito. A existência de emoções positivas por parte dos jogadores em relação à ideia é fundamental e, a interação permanente entre treinadores e jogadores deve permitir uma visão constante do processo, percebendo-se se os jogadores gostam e se identificam com a ideia, para que existam interações positivas onde os aspetos emocionais estejam envolvidos, de modo a que ideia surja e se eleve.

O outro aspeto identificado, e o mais importante na decisão tomada pela equipa técnica, foi a falta de crença e de espírito positivo por parte dos jogadores em relação à ideia de jogo. Percebemos desde muito cedo que todos se identificavam com os métodos de treino e com a forma de estar perante o grupo, mas muitos tinham dificuldade em compreender e aceitar a ideia de jogo

que estávamos a transmitir. Com o decorrer do tempo, acreditávamos que esse aspeto iria melhorar e tornar-se consensual no grupo mas, devido aos contínuos resultados negativos, teve o efeito oposto e passou para uma descrença total do grupo em relação a ideia de jogo inicialmente apresentada. Sabíamos que esta decisão de alteração dos princípios iria obrigar o grupo a uma readaptação total dos hábitos e que esse seria um processo demorado, como qualquer mudança de hábito, no entanto, acreditámos que essa era a melhor decisão para o grupo e para o clube.

4.4.1. Modelo de Jogo – definido antes do início da época desportiva

4.4.1.1. Sistema Tático

O sistema tático base era o 1:4:3:3, guarda-redes, quatro defesas, três médios e três avançados. O sistema tático é algo fluído e que se altera em função das dinâmicas e princípios da equipa.

4.4.1.2. Organização ofensiva

Posse e circulação de bola – Objetiva:

- ✓ Jogo Posicional em largura e profundidade
 - Circulação em detrimento do transporte
 - Variação da circulação quer em largura quer em profundidade
 - Capacidade para impor ritmos e intensidades diferentes com variação de velocidades de passes curtos e longos
 - Grande mobilidade de abertura de espaços
 - De costas jogamos para quem está de frente

Procurar, criar e entrar nos espaços defensivos do adversário:

- ✓ Primeira fase de construção:
 - Centrais bem abertos, um médio centro a baixar para apoiar a primeira fase (se necessário), laterais abertos a frente do

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

segundo Médio centro; Extremos jogam por dentro e Médio ofensivo a alternar com Ponta de Lança no jogo entre linhas e ataque a profundidade;

- ✓ Criação de uma dinâmica de padrões ofensivos, com:
 - Saídas de bola em construção apoiada
 - Dinâmicas de atração aos corredores laterais;
 - ✓ Saída da primeira por fora é feita com ligação central-lateral;
 - ✓ Solicita diagonal exterior do extremo; Ponta de Lança em apoio e Médio Ofensivo no ataque a profundidade; Extremo do lado contrário da linha de saída por dentro;
 - Dinâmicas de atração ao meio para entrar pelos corredores
 - ✓ Saída com extremo em zona interior sempre entre linhas (Ponta a fixar centrais e lateral a fixar lateral);
 - ✓ Após entrada da bola projetamos totalmente os laterais, atacamos a profundidade com Medio
 - ✓ Ofensivo e Ponta, Extremo contrário continua por dentro em apoio; se a bola entrar na terceira fase pelos laterais atacam na área 4 jogadores (Ponta, MO, Extremo e lateral contrario), extremo do lado da bola da cobertura ofensivo e segundo médio centro na entrada da área; os três restantes encurtam o espaço;
 - Saídas rápidas de zonas de pressão do adversário
 - Saídas de bola diretas:
 - ✓ Quando sentirmos dificuldades a sair da zona de pressão podemos jogar direto no ponta para este segurar de costas ou desviar para ataque a profundidade do Médio Ofensivo;
 - ✓ Se ponta de lança segura deve jogar com apoio frontal e jogar a partir daí.

4.4.1.3. Transição Defensiva

Pressão rápida sobre o portador da bola e espaço circundante:

- ✓ Criação de zona muito forte sobre a bola
 - Rápidos a efetuar contenção/encurtamento ao portador da bola que não permita ao adversário progredir no terreno;
 - Agressivos para tentar roubar a bola no duelo 1x1;
 - Formação rápida de uma zona de pressing com as primeiras linhas de cobertura atrás da contenção.
 - Parar rapidamente qualquer tentativa de transição rápida;
 - Toda a gente sobe e encurta espaços!
- ✓ Comportamentos fortes que nos permitam recuperarem rapidamente a bola
 - Mudança de comportamento de ofensivos para defensivos para passar rapidamente para organização;
 - Tentativa de recuperação por parte da primeira contenção;
 - Alta agressividade.

4.4.1.4. Organização Defensiva

Defesa à zona pressionante:

- ✓ Obrigatoriedade de pressionar em todo o campo e obrigar adversário a bater;
 - Ponta de lança sempre a fechar por cima pelo meio dos centrais fechando sempre essa linha de passe condicionando a primeira fase do adversário; se devolve ao Gr continuamos a pressionar com o Médio Ofensivo a sair na pressão ao central contrário; Ao entrar nesta pressão os Extremos fecham dentro para preparar bola longa do adversário;

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

- Se necessário pode ainda saltar para a pressão um dos extremos nos corredores laterais e um Médio Centro pelo corredor central.
- Alta agressividade na pressão ofensiva e só se para de correr quando conseguirmos recuperar a bola!
- ✓ Criação de zonas de pressão muito acentuadas com uma primeira contenção agressiva e as linhas de cobertura no fecho dos espaços muito bem definidas para qualquer zona do campo;
 - Noções constantes do fecho de espaços e não referências individuais;
 - Intenção clara da necessidade de termos bola com uma contenção agressiva para o roubo de bola;
 - Perceção de como fechar os espaços em relação a contenção que esta a ser feita em qualquer zona do campo;

Equipa sempre compacta no processo defensivo, como equipa!

- ✓ A equipa tem que funcionar no processo defensivo como bloco com um espaço máximo entre o central e o ponta de lança de 30/40 metros
 - Só jogando juntos conseguimos fechar espaços e fazer coberturas
 - O espaço entre linhas e coberturas nunca pode ser superior a 8 metros
 - Jogando juntos temos maiores possibilidades de efetuar ajudas e ganhar ressaltos

Organização Defensiva Sólida com o máximo de coberturas possíveis ao portador da bola:

- ✓ Noção de quem, como e onde fazer e organizar as coberturas e encurtamentos;
 - A primeira pressão nos corredores laterais é feita pelo extremo com lateral e Médio Centro na Cobertura; Médio Centro e Extremo do lado contrário já devem estar em zona interior com os centrais; caso Extremo seja ultrapassado passa lateral para

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

o encurtamento e apenas Médio Centro na cobertura, centrais mantêm posicionamento na área;

- No corredor central encurta sempre quem está mais perto da bola com quem está próximo desses a fazer as coberturas;

Linha defensiva com referenciais de alinhamento defensivo, encurtamento e proteção de profundidade, marcações e coberturas!

✓ Alinhamento perante um referencial;

- Utilizar um dos dois centrais como referência da linha (caso a bola esteja no corredor é sempre o central do lado da bola)

✓ Encurtamento e proteção de profundidade;

- Encurtar o espaço perante bola coberta e reduzir profundidade perante situações de bola descoberta!
- Encurtar espaço quando o adversário faz um passe para trás;
- Orientação Diagonal dos apoios em função da posição da bola;

✓ Marcações;

- Quando o adversário ataca a profundidade devemos acompanhar o movimento até chegarmos a linha defensiva, aí paramos de acompanhar o movimento;
- Dentro da área e perante ameaça de cruzamento é obrigatório marcar quando estamos em situações de superioridade ou igualdade numérica; em situações de inferioridade devemos fazer uma marcação zonal;
- Marcar o Ponta de Lança até este chegar as costas dos médio Centro, depois disso devemos parar a marcação individual;

✓ Coberturas

- Quando um dos centrais sai na marcação para disputar bola com Ponta Adversário, os restantes três elementos da linha defensiva baixam para a cobertura com um alinhamento a 3;

✓ Parar o jogo, cometendo falta, em momentos chave:

- Após lance de bola parada ofensivos
- Após a saída do adversário da nossa zona de pressing em condução de bola para recuperar defensivamente

- Transições rápidas do adversário
- Outros momentos que acharmos necessários

4.4.1.5. Transição Ofensiva

Saída imediata da primeira zona de pressão:

- ✓ Saída da zona de pressão para explorar espaços de forma rápida
 - Velocidade de ação após a saída da primeira zona de pressão aproveitando a desorganização do adversário
 - Saída para o corredor central ou em profundidade;
 - Criação imediata de várias linhas de passe em largura e em profundidade
 - Objetividade máxima e saída para zona de finalização com o mínimo de toques possível
- ✓ Saída de bola de pressão para manutenção de posse
 - Saída de bola em jogo apoiado
 - Se necessário para uma melhor construção fazer a bola regressar para a primeira fase de construção
 - Ganhar tempo para organizar todo o processo ofensivo

4.4.1.6. Esquemas Táticos Defensivos

4.4.1.6.1. Cantos Defensivos

Defesa à Zona:

- ✓ Primeira linha de defesa à zona com cinco jogadores
 - Linha diagonal para fora caso seja canto aberto;
 - Linha diagonal para dentro caso seja canto fechado;
- ✓ Segunda linha de defesa à zona com dois jogadores que tentam bloquear entradas de adversários no espaço central;
- ✓ Um jogador no primeiro poste
 - Deverá sair do poste em caso de canto curto;

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

- ✓ Um jogador na entrada da área
 - Deverá sair da entrada da área em caso de canto curto;
- ✓ Um jogador na zona do meio campo
 - Referência de contra ataque;

4.4.1.6.2. Livres Defensivos

Defesa à Zona:

- ✓ Primeira linha de defesa à zona com sete jogadores
 - Deverá posicionar-se no limite da grande área;
 - Caso a barreira se posicione numa zona mais próxima da baliza do que a entrada da área deverá posicionar-se na mesma linha da barreira;
- ✓ Segunda linha de defesa à zona com um jogador
- ✓ Barreira com dois jogadores

4.4.1.7. Esquemas Táticos Ofensivos

4.4.1.7.1. Cantos Ofensivos

Cantos batidos preferencialmente com ‘bola fechada’; outros recursos de canto ofensivo que variam em função do tipo de marcação do adversário e que estavam previamente indicados através de determinados sinais;

- ✓ Dois jogadores a marcar o canto (pé direito e pé esquerdo)
 - Criar maior imprevisibilidade para o adversário
 - Canto curto caso existam condições para o fazer
- ✓ Quatro jogadores a atacar a bola na zona da pequena área nas zonas de finalização definidas
 - Um à frente do primeiro poste
 - Um na zona do primeiro poste
 - Um na zona frontal à baliza
 - Um no segundo poste

- ✓ Um jogador na zona do penálti
- ✓ Um/Dois jogadores na entrada da área e dois/um jogador no equilíbrio defensivo
 - Variam em função do número de referências que o adversário deixa na zona do meio campo;

4.4.1.7. Esquemas Táticos Ofensivos

4.4.1.7.2. Livres Ofensivos

Livres batidos preferencialmente com ‘bola fechada’; outros recursos de livre ofensivo que variam em função do tipo de marcação do adversário e que estavam previamente indicados através de determinados sinais;

- ✓ Dois jogadores a marcar o livre (pé direito e pé esquerdo)
 - Criar maior imprevisibilidade para o adversário
- ✓ Cinco jogadores a atacar a bola nas zonas de finalização definidas
 - Um à frente do primeiro poste
 - Um na zona do primeiro poste
 - Um na zona frontal à baliza
 - Dois jogadores ao segundo poste
- ✓ Um//dois jogadores na entrada da área e dois/um jogador no equilíbrio defensivo
 - Variam em função do número de referências que o adversário deixa na zona do meio campo;

4.4.2. Modelo de Jogo – Após alteração efetuada no final da primeira volta

4.4.2.1. Sistema Tático

O sistema tático base passou a ser o 1:4:4:2, guarda-redes, quatro defesas, quatro médios e dois avançados.

4.4.2.2. Organização ofensiva

Velocidade na posse de bola que permita atacar o espaço na profundidade o mais rapidamente possível:

- ✓ Procurar lançar a bola na profundidade perante momentos de bola descoberta;
 - Avançado do lado da bola serve como referência para o jogo longo;
 - Movimentos constantes de ataque à profundidade dos Médio Ala e Avançado do lado contrário à zona da bola;
- ✓ Procurar uma rápida ligação entre setores;
 - Constantes movimentações para aproximação ao portador da bola, criação de espaços para o jogador livre receber sem oposição;
 - Ligação mais direta com o terceiro homem, mais perto das zonas de finalização;
 - Maior preponderância para um jogo em profundidade, com rápida circulação da bola e chegar com objetividade a zonas de cruzamento e finalização consequentemente.
 - Simplicidade de processos neste momento de jogo, constantes triangulações e tabelas para progredir no terreno, atrair jogadores à pressão ao portador da bola e quebrar linhas defensivas adversárias.
 - Desequilibrar através de ações individuais no último terço do terreno;
 - Dinâmicas nas laterais, superioridade para atacar a última linha defensiva, extremos a procurar zonas interiores e laterais dão a largura e profundidade

4.4.2.3. Transição Defensiva

Fechar o espaço do corredor central:

- ✓ Baixar linhas rapidamente
 - Laterais e médios centro a fechar rapidamente o corredor central;
 - Recuperação rápida dos médios ala e dos avançados para fechar rapidamente a equipa;
- ✓ Comportamento rápido de reorganização
 - Mudança de comportamento de ofensivos para defensivos para passar rapidamente para organização;
- ✓ Parar recorrendo à falta qualquer tentativa de transição rápida;

4.4.2.4. Organização Defensiva

Bloco Baixo:

- ✓ Dar a iniciativa de jogo ao adversário e baixar toda a equipa para zonas atrás do meio campo;
 - Avançados na linha do meio campo, sem pressionar o adversário até que este entre no nosso meio campo defensivo;
 - Quando o adversário entrar no nosso meio campo defensivo devemos forçar para que joguem para zonas exteriores para aí criarmos a nossa zona de pressão;
 - Alta agressividade na tentativa de recuperação sempre que o adversário entrar no nosso meio campo defensivo;
- ✓ Criação de zonas de pressão nos corredores laterais quando o adversário entra no nosso meio campo defensivo;
 - Noções constantes do fecho de espaços e não referências individuais;

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

- Avançados devem encaminhar a pressão para os corredores laterais para a criação da pressão com o médio ala na linha de pressão e médio centro e lateral do lado da bola nas linhas de cobertura mais próximas;

Equipa compacta no processo defensivo, sempre muito organizada e paciente na espera pelo momento de recuperar a bola:

- ✓ A equipa tem que funcionar no processo defensivo como um bloco com um espaço máximo entre o central e o ponta de lança de 30/40 metros;
 - Jogar juntos para fechar espaços e fazer coberturas mais rapidamente;
 - O espaço entre linhas e coberturas nunca pode ser superior a 8 metros;
 - Jogando juntos temos maiores possibilidades de efetuar ajudas e ganhar ressaltos;

Organização Defensiva Sólida com o máximo possível de coberturas ao portador da bola:

- ✓ Noção de quem, como e onde fazer e organizar as coberturas e encurtamentos;
 - A primeira pressão nos corredores laterais é feita pelo extremo com o lateral e médio centro na cobertura; médio centro e extremo do lado contrário já devem estar em zona interior com os centrais; caso o extremo seja ultrapassado passa o lateral para o encurtamento e apenas o médio centro na cobertura; os centrais mantêm posicionamento na área;
 - No corredor central encurta sempre quem está mais perto da bola com quem está próximo desses a fazer as coberturas;

Linha defensiva com referenciais de alinhamento defensivo, encurtamento e proteção de profundidade, marcações e coberturas:

- ✓ Alinhamento perante um referencial;
 - Utilizar um dos dois centrais como referência da linha (caso a bola esteja no corredor é sempre o central do lado da bola)
- ✓ Encurtamento e proteção de profundidade;

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

- Encurtar o espaço perante bola coberta e reduzir profundidade perante situações de bola descoberta!
- Encurtar espaço quando o adversário faz um passe para trás;
- Orientação Diagonal dos apoios em função da posição da bola;
- ✓ Marcações;
 - Quando o adversário ataca a profundidade devemos acompanhar o movimento até chegarmos a linha defensiva, aí paramos de acompanhar o movimento;
 - Dentro da área e perante ameaça de cruzamento é obrigatório marcar quando estamos em situações de superioridade ou igualdade numérica; em situações de inferioridade devemos fazer uma marcação zonal;
 - Marcar o ponta de lança até este chegar as costas dos médios centro, depois disso devemos parar a marcação individual;
- ✓ Coberturas
 - Quando um dos centrais sai na marcação para disputar bola com ponta de lança adversário, os restantes três elementos da linha defensiva baixam para a cobertura com um alinhamento a três;
- ✓ Parar o jogo, cometendo falta, em momentos chave:
 - Após lance de bola parada ofensivos
 - Após a saída do adversário da nossa zona de *pressing* em condução de bola para recuperar defensivamente
 - Transições rápidas do adversário
 - Outros momentos que achamos necessário

4.4.2.5. Transição Ofensiva

Sair sempre o mais rapidamente possível para situações de contra-ataque e ataque rápido;

- ✓ Primeiro passe após a recuperação deve ser vertical

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

- ✓ Procura imediata de um dos avançados para saídas rápidas para finalização
 - Avançado do lado da bola a ser referência de jogo em apoio para esperar pela entrada dos médios ala;
 - Avançado do lado contrário à bola com movimento imediato de ataque à profundidade procurando explorar potenciais desequilíbrios defensivos do adversário;

4.4.2.6. Esquemas Táticos Defensivos

4.4.2.6.1. Cantos Defensivos

Defesa à Zona:

- ✓ Primeira linha de defesa à zona com cinco jogadores
 - Linha diagonal para fora, caso seja canto aberto;
 - Linha diagonal para dentro, caso seja canto fechado;
- ✓ Segunda linha de defesa à zona com dois jogadores que tentam bloquear entradas de adversários no espaço central;
- ✓ Um jogador no primeiro poste
 - Deverá sair do poste em caso de canto curto;
- ✓ Um jogador na entrada da área
 - Deverá sair da entrada da área em caso de canto curto;
- ✓ Um jogador na zona do meio campo
 - Referência de contra ataque;

4.4.2.6.2. Livres Defensivos

Defesa à Zona:

- ✓ Primeira linha de defesa à zona com sete jogadores
 - Deverá posicionar-se no limite da grande área;

- Caso a barreira se posicione numa zona mais próxima da baliza do que a entrada da área deverá posicionar-se na mesma linha da barreira;
- ✓ Segunda linha de defesa à zona com um jogador
- ✓ Barreira com dois jogadores

4.4.2.7. Esquemas Táticos Ofensivos

4.4.2.7.1. Cantos Ofensivos

Cantos batidos preferencialmente com ‘bola fechada’; outros recursos de canto ofensivo que variam em função do tipo de marcação do adversário e que estavam previamente indicados através de determinados sinais;

- ✓ Dois jogadores a marcar o canto (pé direito e pé esquerdo)
 - Criar maior imprevisibilidade para o adversário
 - Canto curto caso existam condições para o fazer
- ✓ Quatro jogadores a atacar a bola na zona da pequena área nas zonas de finalização definidas
 - Um à frente do primeiro poste
 - Um na zona do primeiro poste
 - Um na zona frontal à baliza
 - Um ao segundo poste
- ✓ Um jogador na zona do penálti
- ✓ Um/dois jogadores na entrada da área e dois/um jogador no equilíbrio defensivo
 - Variam em função do número de referências que o adversário deixa na zona do meio campo;

4.4.2.7.1. Livres Ofensivos

Livres batidos preferencialmente com ‘bola fechada’; outros recursos de livre ofensivo que variam em função do tipo de marcação do adversário e que estavam previamente indicados através de determinados sinais;

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

- ✓ Dois jogadores a marcar o livre (pé direito e pé esquerdo)
 - Criar maior imprevisibilidade para o adversário
- ✓ Cinco jogadores a atacar a bola nas zonas de finalização definidas
 - Um à frente do primeiro poste
 - Um na zona do primeiro poste
 - Um na zona frontal à baliza
 - Dois jogadores no segundo poste
- ✓ Um/dois jogadores na entrada da área e dois/um jogador no equilíbrio defensivo
 - Variam em função do número de referências que o adversário deixa na zona do meio campo.

4.4.3 Diferenças entre os Modelos de Jogo

A alteração dos princípios base do nosso modelo foi evidente. Além da alteração do sistema tático de 1:4:3:3 para 1:4:4:2, grande parte das dinâmicas da equipa também foram alteradas.

No momento de organização ofensiva existia inicialmente uma tendência para a posse de bola em jogo posicional, procurando criar espaços para desequilibrar a equipa adversária no seu momento de organização defensiva, demonstrando sermos uma equipa dominadora e que pretendia controlar o jogo com bola, e passámos a ser uma equipa com uma maior tendência para o ataque rápido e o contra ataque, procurando explorar espaços deixados pelo adversário no seu momento de transição defensiva.

No momento de transição defensiva tínhamos preparado a equipa para ser rápida a reagir à perda da bola, para pressionar o adversário e tentar recuperar rapidamente a posse de bola, e passámos para um momento de transição defensiva onde a prioridade passou a ser fechar rapidamente todos os espaços para baixar o bloco para o momento de organização defensiva.

Em organização defensiva a equipa tinha, na fase inicial da época, um comportamento muito pressionante no campo inteiro, procurando recuperar rapidamente a bola em zonas adiantadas do campo. Passámos para um

comportamento de controlo espacial, em bloco baixo, procurando recuperar a bola quando o adversário entrasse no nosso meio campo defensivo, orientando-o para os corredores laterais do campo, recorrendo à criação de zonas de pressão para a recuperação de bola nesse espaço.

No momento de transição ofensiva a prioridade inicial era tirar a bola rapidamente da zona de pressão para, a partir dessas zonas livres, iniciar a primeira fase de construção em organização ofensiva. A alteração dos princípios do Modelo de Jogo promoveram que este momento fosse a nossa principal forma de atacar, procurando neste momento, sair rapidamente para o ataque, aproveitando os espaços deixados pelo adversário, e tentando chegar a zonas de finalização de uma forma mais rápida.

Nos esquemas táticos ofensivos e defensivos as alterações foram apenas ao nível dos subprincípios, sendo que continuamos a optar, nas bolas paradas defensivas, por uma marcação mista, apenas alterando o posicionamento de alguns jogadores, e nas bolas paradas ofensivas não efetuamos qualquer alteração de princípios ou subprincípios.

A matriz conceptual do nosso Modelo de Jogo sofreu grandes alterações que visavam a melhoria da performance da equipa nas competições em que estava inserida.

4.5. Treino Desportivo

*‘Não é o treino que torna as coisas
perfeitas, mas antes o perfeito treino
que permite obter a perfeição’*

(Frade, 1985)

O treino desportivo de jogadores e de equipas visa a melhoria desportiva e o progresso humano e é muitas vezes apresentado como sendo uma arte que se tem relacionado com a ciência de forma exponencial (Garganta, 2015). É um processo pedagógico que evolui através da evolução científica e que visa auxiliar os profissionais e instituições a desenvolverem as suas competências de forma a alcançarem os seus objetivos com a maior eficácia possível (Garganta, 2015).

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

O processo de treino em Futebol tem como principal objetivo melhorar o desempenho individual e coletivo promovendo uma cultura para jogar tendo como referência o Modelo de Jogo (Garganta, 2015).

Existem vários fatores que podem afetar positiva ou negativamente o rendimento desportivo, mas o treino é o que se revela mais determinante quando visamos preparar a competição (Garganta, 2013) e existe entre ambos uma relação de interdependência (Faria, 1999).

Para Frade (2007, cit. por Chaves, 2015), desenvolver nos jogadores a representação mental dos princípios de jogo que se pretende implementar e da sua importância para a melhoria da equipa é a maior dificuldade do processo treino-competição. Sendo assim, a criação de exercícios que promovam nos jogadores o hábito de jogar de acordo com a ideia de jogo que se pretende, através de uma metodologia que priorize treinos específicos, será fundamental para que estes desenvolvam um conjunto de relações de afinidade não só com os princípios de jogo, mas também com os próprios colegas de equipa (Carvalho, 2001).

Guilherme (cit. por Gomes, 2006) apoia esta ideia afirmando que a preocupação diária do trabalho do treinador deverá ser a operacionalização de um Modelo de Jogo, reforçado por Garganta (1997) que afirma que a relação entre o processo treino-competição e o Modelo de Jogo é inseparável.

O treinador deverá ter o Modelo de Jogo e os seus princípios como referencial diário na operacionalização do seu trabalho desde início até ao fim da época (Faria, 1999) através de exercícios específicos desse mesmo modelo (Guilherme, 1991).

A periodização e o planeamento do treino tendo como referencial o Modelo de Jogo irá fazer com que outras dimensões do jogo (física, técnica e psicológica) estejam contempladas no processo treino pela essência da dimensão tática (Guilherme, 1991). A dimensão tática não deve ser entendida como um conceito geral é conceito aglutinador de todas as dimensões do jogo e intervenientes envolvidos numa equipa de futebol tratando-se de um contexto cultural específico que fará emergir uma identidade coletiva, (Teoldo et al., 2015). Esta forma de olhar para o treino irá promover que as capacidades

físicas, técnicas e psicológicas estejam sempre presentes no treino através de uma dimensão tática específica, o que levará a que as adaptações induzidas no treino sejam de acordo com o ‘ADN’, a matriz da identidade que se pretende materializar para a equipa em todas as dimensões do jogo (Garganta, 2015).

“O processo de treino consiste na implementação de uma cultura de jogo, em referência a conceitos e princípios. Trata-se de desenvolver rotinas para jogar, configurando memórias adaptáveis, versáteis, para que a individualidade e unicidade sejam não só compatíveis como complementares” (Garganta, 2004, p. 231).

4.5.1. Padrão Semanal

Os jogos da competição em que estávamos inseridos realizavam-se normalmente ao domingo à tarde pelo que o nosso microciclo semanal decorria normalmente de domingo a domingo com quatro treinos semanais durante esse período.

Após o dia de jogo era concedida folga a todos os atletas. Sendo que raramente treinavam no dia anterior ao jogo, existia uma necessidade de realização do treino tático-estratégico dois dias antes do jogo.

Em termos metodológicos era importante para nós a realização de três unidades de treino aquisitivas com trabalho de força, resistência e velocidade nos três dias que nos restavam, mas surgiu o problema de que no primeiro treino da semana não tínhamos mais de 48 horas de recuperação e seria já um treino aquisitivo em trabalho de regime de força. Perante isto, a equipa técnica, decidiu que para manter o primeiro treino da semana como um treino aquisitivo teria que colocar os atletas não utilizados em regime de força, porque estavam totalmente recuperados, e os atletas que foram utilizados 60 ou mais minutos no jogo anterior num regime de recuperação ativa, abdicando para esses atletas deste tipo de treino no padrão semanal.

4.5.1.1. Domingo – o dia da competição

O dia de jogo é o ponto que define o fim de um microciclo e o início de outro. Este dia é caracterizado como o dia de maior desgaste físico, fisiológico e emocional. O dia de jogo é o momento de manifestar o trabalho realizado durante a semana e de pôr em prática o nosso 'jogar', sendo que o nosso Modelo de Jogo irá manifestar-se mais em alguns jogos do que noutros e esse será o guia orientador do processo de treino da semana seguinte.

4.5.1.2. Segunda – Feira – Folga

A folga é dada no dia imediatamente após o jogo. Deverá ser um dia de descanso total dos jogadores que devem aproveitar para desligar do futebol e recuperar do desgaste do jogo.

Durante a competição o trabalho semanal deve ter sempre como base aquilo que identificámos como menos bom no jogo anterior e, em simultâneo, a potenciação do que consideramos fundamental para o jogo seguinte. Assim, no dia de folga, a equipa técnica, individualmente, faz uma pequena análise ao jogo realizado no dia anterior, de modo a que os princípios e subprincípios menos evidenciados durante o jogo, tenham uma maior incidência no trabalho ao longo da semana.

4.5.1.3. Terça-Feira – Força

O primeiro treino da semana deverá focar o trabalho de subprincípios com uma grande quantidade de contrações excêntricas, verificando-se um aumento da quantidade de ações como saltos, acelerações, mudanças de direção e travagens onde predominam espaços mais reduzidos e tempos de exercitação mais curtos, predominando o trabalho individual, setorial e intersectorial, com exercícios de baixa complexidade.

Os jogadores que tinham realizado 60 ou mais minutos no jogo anterior podiam ser solicitados apenas como apoios ou *jokers*, caso contrário fariam outro tipo de trabalho de recuperação ativa.

4.5.1.4. Quarta-Feira – Resistência

O segundo treino semanal é denominado como o dia dos Macro Princípios onde existe um grande aumento do volume de treino. Neste dia o foco deve incidir sobre os grandes princípios de jogo. As exigências fisiológicas e emocionais deste treino são as que mais se assemelham ao jogo devido à predominância de exercícios de maior complexidade promovendo uma maior quantidade de ações intersectoriais e coletivas. Os exercícios são realizados em espaços amplos, com um maior número de jogadores em relação ao dia anterior, os tempos de exercitação são aumentados e os tempos de repouso são pequenos.

4.5.1.5. Quinta-Feira – Velocidade

O terceiro treino da semana volta a dirigir o foco para os subprincípios do Modelo de Jogo, com uma maior quantidade de ações de velocidade de deslocamento. Neste dia realizamos algum trabalho setorial e intersectorial e reforçamos o trabalho individual. Procuramos promover exercícios de baixa complexidade e grande velocidade de deslocamento com um tempo de intervalo grande entre cada uma dessas ações de velocidade. Sendo que, o treino anterior, é aquele que mais se assemelha ao jogo, procuramos treinar a recuperar para o jogo que se aproxima.

4.5.1.6. Sexta-feira – Tático Estratégico

O quarto treino semanal é o último treino antes do jogo onde pretendemos dar atenção a alguns aspetos tático-estratégicos. Idealizamos sempre uma diminuição na carga física e emocional de treino, promovendo

alguns exercícios que permitam que os jogadores não tenham qualquer desgaste emocional. Neste dia procuramos realizar exercícios mais posicionais e sem oposição em contexto de jogo e consolidar a estratégia e plano para o jogo, realizando grandes intervalos entre séries de exercícios. Sendo o último treino antes do jogo, existe uma grande atenção com o trabalho dos esquemas táticos ofensivos e defensivos (algo que em termos metodológicos preferíamos promover no dia anterior ao jogo), e também a realização de um exercício lúdico que permita aos jogadores diminuir os níveis de ansiedade e pressão para o jogo que se aproxima.

4.5.2 Modelos de jogo diferentes, a mesma metodologia

Devido aos vários fatores já enumerados existiu uma necessidade de alteração do Modelo de Jogo no decorrer da época desportiva. No entanto, continuamos a acreditar que a metodologia de treino era a mais correta e a sua operacionalização estava a ser bem executada e por isso decidimos que deveríamos continuar a trabalhar com a mesma metodologia de treino. Assim, o grande desafio foi a operacionalização de dois modelos de jogo muito diferentes com a mesma metodologia de treino e a necessidade de, num espaço muito curto de tempo, nos adaptarmos a esta alteração.

Sendo que este foi o maior desafio que tivemos em termos de treino desportivo e da sua operacionalização, apresentamos em seguida a forma como operacionalizámos cada um dos microciclos perante o mesmo adversário com dois modelos de jogo diferentes (1ª e 2ª volta do campeonato). A apresentação dos microciclos 11 e 33 pretende demonstrar como operacionalizámos dois modelos de jogo diferentes, segundo a mesma metodologia de treino, reforçando os princípios de organização que defendemos com cada um dos exercícios realizados, evidenciando dessa forma as diferenças existentes entre cada microciclo.

4.5.2.1 Microciclo 11

Data: 3 de Outubro a 9 de Outubro

Morfociclo Padrão: Unidade de treino (UT) 44 – UT45 – UT46 – UT47

Jogo do Campeonato: Forjães S.C. – Santa Maria F.C. (8ªJornada)

4.5.2.1.1 Princípios de Organização Operacionalizados

Organização Defensiva:

- Organização da Linha Defensiva (Pressão e linha de 3 cobertura) (UT45 Exercício (E) 1)
- Esquemas Táticos Defensivos (UT47 E5)

Transição Ofensiva:

- Jogo dos quadrados com TO III (UT46 E4)

Organização Ofensiva:

- Jogo 4x4+2 (UT44 E2)
- Treino Holandês (UT44 E3)
- Passe em sistema III (UT45 E2)
- Jogo posição dentro do sistema de jogo (UT45 E3)
- Construção: setor defensivo 1ªFase + sector intermedio 2ªFase (UT45 E4)
- Jogo (5x5) + (5x5) (UT45 E5)
- Passe em Y + Finalização (UT46 E2)
- Posse de bola posicional (8x8)+4+GR (UT46 E3)
- Progressões Táticas (UT47 E4)
- Esquemas Táticos Ofensivos (UT47 E5)

Transição Defensiva:

- Meio 10x2 com transição (UT44 E1)

Princípios de Jogo:

- Jogo dos 4 setores e 3 corredores (UT45 E6)
- Jogo GR+10x10+GR (linha final – linha área) (UT46 E5)

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

- Combinações Ofensiva em Sistema – GR+10x0+GR (UT47 E3)

Trabalho Complementar em especificidade:

- Potência Anaeróbia (UT47 E1)

Tabela 2 - Estruturação e Organização do Microciclo 11

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	UT 44	UT 45	UT 46	UT 47		Jornada 8
FOLGA	Força Específica	Resistência Específica	Velocidade Específica	Tático-Estratégico		Forjães vs Santa Maria

4.5.2.1.2 Unidades de Treino

Unidade de Treino 44

Tabela 3 - Caracterização da Unidade de Treino 44

Terça-feira				
UT 44	Exercícios			
Força específica	Meio com transição 10x2	Jogo 4x4+2	Treino Holandês 5x5	Torneio 3 equipas de 7

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

Figura 1 - Esquematização da Unidade de Treino 44 (Dominantes, Duração, Exercícios)

Seniores SMFC (Seniores) Época 2016-2017

Dominantes da unidade de treino:
Regime Força Específica (Tensão)

Unidade de treino: 44

Estádio da Devesa

04-10-2016 - 19:30

Edivaldo	Alvaro	Pipo	
Rafa	Xavi		0
Paulinho	Marinho		0
Zé Pedro	Esteves		0
Telmo	Queiros		0
Costa	Barbosa		0
Rui Dias	Henrique		0
João Pedro	Filipe		0
Correia	Marcio		0
Celso	Azevedo		0
Miguel Coelho	Claudio		0
kiko	Bispo		0
Torres	Dennis		0

Data do jogo anterior:

02-10-2016 (Domingo)

Data do jogo seguinte:

09-10-2016 (Domingo)

Duração total da unidade de treino:

73 min. 0 seg.

1 Meio 10x2 com transição

6 pares jogam 10x2 em espaço de 10x10m com transição defensiva directa - 2 grupos



Tempo exercitação:	12 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(2 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (4 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	14 min. 0 seg.	

2 Jogo 4 x 4 + 2

Primeira Fase: Duas equipas 4 jogadores + 2 jokers atacam duas balizas em lados opostos.

Segunda Fase: Duas equipas de 4 jogadores + 2 jokers atacam duas balizas lado a lado.



Tempo exercitação:	12 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	3 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	4 x (3 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3 Treino Holandês 4x4 Jogo 4x4 (x4) - Ataques alternados em espaço de 2 áreas.	 Tempo exercício: 16 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 2 x (8 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.) Tempo total: 18 min. 0 seg.
4 Torneio 3 equipas 7 Torneio 3 equipas em campo reduzido (equipas em estruturas táticas intersectoriais). Possibilidade de jogo a 2 toques e livre. Equipa de fora faz trabalho compensatório.	 Tempo exercício: 24 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 3 x (8 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.) Tempo total: 26 min. 0 seg.

Unidade de Treino 45

Tabela 4 - Caracterização da Unidade de Treino 45

Quarta-feira						
UT 45	Exercícios					
Resistência Específica	Organização da linha defensiva (Pressão e linha de 3 cobertura)	Passe em sistema III	Jogo de Posição dentro do sistema de jogo	Construção: setor defensivo 1ª fase + setor intermédio 2ª fase	Jogo(5x5) + (5x5) (planeado e não realizado.	Jogo dos 4 setores e dos 3 corredores

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

Figura 2 - Esquematização da Unidade de Treino 45 (Dominantes, Duração, Exercícios)

Seniores SMFC (Seniores) Época 2016-2017

Dominantes da unidade de treino:
Regime Resistência Específica (Duração)

Unidade de treino: 45

Estádio da Devesa

05-10-2016 - 19:30

Edivaldo	Alvaro	Pipo	
Rafa	Xavi		0
Paulinho	Marinho		0
Zé Pedro	Esteves		0
Telmo	Queiros		0
Costa	Barbosa		0
Rui Dias	Henrique		0
João Pedro	Filipe		0
Correia	Marcio		0
Celso	Azevedo		0
Miguel Coelho	Claudio		0
kiko	Bispo		0
Torres	Dennis		0

Data do jogo anterior:

02-10-2016 (Domingo)

Data do jogo seguinte:

09-10-2016 (Domingo)

Duração total da unidade de treino:

77 min. 0 seg.

1 Organização Linha Defensiva (Pressão e linha de 3 Cobertura)

A bola sai sempre de uma equipa (uma linha defensiva) que realiza bola coberta e descoberta seguida de passe aéreo frontal para exercitar o homem de pressão e a linha de 3 em cobertura defensiva alinhados.

V1) Livres frontais.

V2) Livres laterais.



Tempo exercício: 10 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 1 x (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 10 min. 0 seg.

2 Construção: setor defensivo 1ª fase + sector intermédio 2ª fase

1ª situação - construção a partir do GR.

O Gr com bola executa uma passe para:

- 1 - Os DC's aquando do baixar dos mesmos
- 2 - O MCD aquando do baixar do mesmo e não haja linhas de passa para os DC's
- 3 - Os LAT's quando as duas outras opções estão fechadas.
- 4 - AV com o levantar do braço (indicador de construção longa).

2ª situação - construção a partir do MCD

O MCD com bola executa um passe para:

- 1- MCE - MCD - MCD (que baixa para receber) - ALA cruzamento e finalização
- 2 - MCD - PL - MC (automaticamente solicita os ALAS) cruzamento/finalização
- 3- MCD - MCDIR - MC (VCJ) - ALA cruzamento e finalização.



Tempo exercício: 14 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 2 x (7 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)
Tempo total: 15 min. 0 seg.

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3 Passe em sistema III

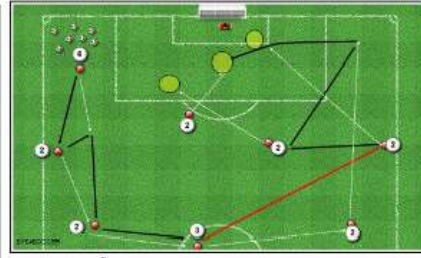
Jogadores distribuídos pelos cones, realizando passe e deslocam-se para o cone seguinte.

Atenção:

Ao queimar estação na VCJ

Movimento interior do homem na qual se saltou estação.

3 Zonas de Finalização Preenchidas



Tempo exercício: 0 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Repetições: 1 x (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 0 min. 0 seg.

4 Jogo de Posição dentro sistema de jogo

11 jogadores:

4 Verdes

4 Azuis

3 Amarelos (fixos)

Espaço: 20 x 15 m

Joga-se numa situação posicional de 7 x 4. As 2 equipas de 4 vão alternando a sua função (defensiva / ofensiva), dependendo da capacidade de manter a posse de bola. Os amarelos permanecem fixos em toda a acção.

8 jogadores:

3 Verdes

3 Brancos

2 Amarelos (fixos)

Espaço: 20 x 15 m

Joga-se numa situação posicional de 5 x 3. As 2 equipas de 3 vão alternando a sua função (defensiva / ofensiva), dependendo da capacidade de manter a posse de bola. Os laranjas permanecem fixos em toda a acção.



Tempo exercício: 15 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 3 x (5 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)
Tempo total: 17 min. 0 seg.

5 Jogo (5x5) + (5x5)

Duas estruturas montadas em meio campo (2 Médios+ 3 Atacantes x 4 Defesas + 1 Médio)

A PB inicia-se sempre por um dos GR que realiza construção curta.

A equipa em inferioridade numérica que conseguir realizar RPB tentam passar a bola para a sua equipa que está posicionada na outra metade do meio campo ofensivo, através de condução ou passe.

Variantes:

V1) Numero de passes para passar a bola para outra metade do campo

V2) Colocar mini-balizas para a bola passar por lá aquando da TO

V3) Permitir que o Lateral do lado da bola participe em situações ofensivas (envolvendo-se o lateral do lado da bola)



Tempo exercício: 14 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 2 x (7 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)
Tempo total: 15 min. 0 seg.

6 Jogo dos 4 sectores e dos 3 corredores

4 sectores delimitados em meio campo.

Jogam 11 x 11. A reposição de bola em jogo é feita pelo Gr. Pretende-se que a equipa jogue coesa e compacta e para isso só podem ocupar 2 sectores para jogar.

Quando a equipa esta em posse de bola só pode ocupar 2 sectores para atacar em função do local da bola e os 3 corredores ocupados.

Quando a equipa não tem a posse de bola tem que defender apenas em 2 sectores, se possível o mais distante da baliza que defende e em 2 corredores.



Tempo exercício: 18 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 2 x (5 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.)
Tempo total: 20 min. 0 seg.

Unidade de Treino 46

Tabela 5 - Caracterização da Unidade de Treino 46

Quinta-feira					
UT 46	Exercícios				
Velocidad e Específica	Passe frontal com Receção Orientada	Passe em Y + Finalização	Posse de Bola posicional (8x8) +4+GR	Jogo dos Quadrados com Transição Ofensiva III	Jogo Gr+10x10+ GR (Linha Final – Linha da Área)

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

Figura 3 - Esquemática da Unidade de Treino 46 (Dominantes, Duração, Exercícios)

Seniores SMFC (Seniores) Época 2016-2017

Dominantes da unidade de treino:
Regime Velocidade Específica

Unidade de treino: 46

Estádio da Devesa

06-10-2016 - 19:30

Edivaldo	Alvaro	Pipo	
Rafa	Xavi		0
Paulinho	Marinho		0
Zé Pedro	Esteves		0
Telmo	Queiros		0
Costa	Barbosa		0
Rui Dias	Henrique		0
João Pedro	Filipe		0
Correia	Marcio		
Celso	Azevedo		
Miguel Coelho	Claudio		
kiko	Bispo		
Torres	Dennis		

Data do jogo anterior:

02-10-2016 (Domingo)

Data do jogo seguinte:

09-10-2016 (Domingo)

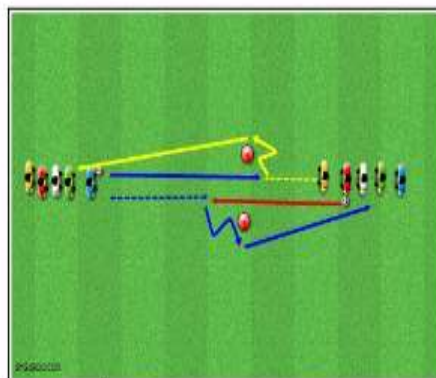
Duração total da unidade de treino:

73 min. 0 seg.

1 Passe Frontal com Recepção Orientada

Grupos de 5 jogadores com 2 bolas que serão jogadas alternadamente de um lado e de outro lado.

1. O jogador azul realiza um passe ao jogador amarelo que executa recepção orientada (desviando a bola do pseudo opositor) e depois passa-a ao jogador verde.
2. O jogador azul depois de passar a bola desloca-se para receber a bola do jogador vermelho e executa recepção orientada (desviando a bola do pseudo opositor) e depois passa-a ao jogador branco e assim sucessivamente.
3. Trocar de lado.



Tempo exercício:	8 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (8 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	8 min. 0 seg.	

2 Passe em Y + Finalização

Espaço meio campo.

Jogadores divididos pelas respetivas zonas que ocupam no jogo.

A bola começa pelo DCs/ MCDs que realiza um passe frontal para o Médio, este devolve – o ao DC que realiza um passe logo / diagonal para um dos corredores laterais. Os jogadores que estão no corredor e recebem a bola, dominam e cruzam para a área, onde na 1ª zona de finalização aparece o avançado, na 2ª zona aparece o Médio e na 3ª zona aparece Ala/lát. do lado contrário.



Tempo exercício:	14 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (7 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3 Posse de Bola posicional (8 x 8) + 4

Espaço de jogo 40x30m

Duas equipas de 10 jogadores cada.

1ª séries de 2 repetições - joga-se só em profundidade com 4 apoios - 2 de cada lado (3 (DC) e 9 (AV) de cada equipa / 4 (DC) e 10 (MO) de cada equipa)

1ª séries de 2 repetições- joga-se só à largura com 4 apoios - 2 de cada lado(2 (LD) e 11 (ALA) de cada equipa / 5 (DC) e 7 (ALA) de cada equipa)



Tempo exercício:	14 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (7 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

4 Jogo dos quadrados de TO

3x2 para ataque 8x3+1+GR

Exemplo:

DD+AD 2x3 num quadrado (8x8m) e após ganho da bola fazem a TO com solicitação em largura, procurando o corredor contrário onde abrem o AE+LE (utilização do MD ou grande diagonal de um dos elementos do quadrado) ou em profundidade, solicitando o AV que alternem ruptura com aproximação. O ataque é realizado com envolvimento do lateral do lado para onde sai a bola + MD + 2 ALAS + Médios + AV contra os 3 defesas em equilíbrio + DL que estava a disputar a bola e que tenta reposicionar-se na linha defensiva (pode tb ser incluído um MD na estrutura defensiva).

V1) Possibilidade de colocar o ganho da bola no meio com solicitação de saída para ataque pelos corredores laterais.



Tempo exercício:	14 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (7 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

5 Jogo Gr+10x10+Gr (linha final - linha da área)

Espaço reduzido (90m x 50m) com duas balizas (prática do jogo em situações reduzidas de espaço e número de jogadores)

Jogam Gr+10 x 10 +Gr

Limite de toques

2 Linhas de fora de jogo: na linha de meio campo e na linha de 20m.

Equipa em posse tem por objectivo marcar golo na baliza, Equipa que defende tem por objectivo não sofrer golo



Tempo exercício:	18 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (8 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)
Tempo total:	20 min. 0 seg.	

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

Unidade de Treino 47

Tabela 6 - Caracterização da Unidade de Treino 47

Sexta-Feira					
UT 47	Exercícios				
Tático Estratégico	Meinho 8x2	Potência Anaeróbia	Combinações Ofensivas II:10 x 0 +GR	Progressões Táticas	Exercitação dos esquemas táticos defensivos/ofensivos 3

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

Figura 4 - Esquematização da Unidade de Treino 47 (Dominantes, Duração, Exercícios)

Seniores SMFC (Seniores) Época 2016-2017

Dominantes da unidade de treino:
Tático Estratégico

Unidade de treino: 47

Estádio da Devesa

07-10-2016 - 19:30

Edivaldo	Alvaro	Pipo	
Rafa	Xavi		0
Paulinho	Marinho		0
Zé Pedro	Esteves		0
Telmo	Queiros		0
Costa	Barbosa		0
Rui Dias	Henrique		0
João Pedro	Filipe		0
Correia	Marcio		
Celso	Azevedo		
Miguel Coelho	Claudio		
kiko	Bispo		
Torres	Dennis		

Data do jogo anterior:

02-10-2016 (Domingo)

Data do jogo seguinte:

09-10-2016 (Domingo)

Duração total da unidade de treino:

76 min. 0 seg.

1 Meinho 8x2

Terreno: quadrado de 10 x 10 metros.

São organizados em quadrados, onde 8 jogadores procuram manter a posse de bola usando um toque nesta por intervenção, contra 2 jogadores que ao mínimo toque na bola trocam com o companheiro que executou erradamente a acção.



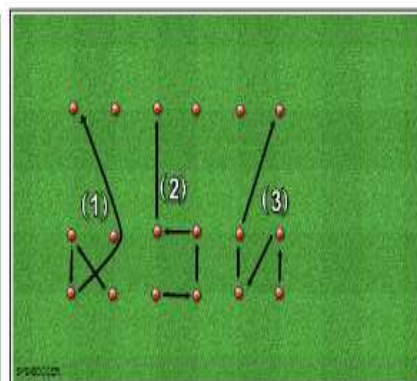
Tempo exercício:	15 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (15 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

2 Velocidade de deslocamento e reação

Potência Anaeróbia

3 Estações (x4)

Realizar 2x lado dir. e 2x lado esq. em cada estação



Tempo exercício:	6 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (6 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	6 min. 0 seg.	

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3 Combinações Ofensivas II: 10 x 0 + GR

10x0+GR (2 jogadores por posição):

Duas equipas. Participa uma de cada vez, isto é, alternadamente em meio campo.

Para haver dinamismo cada jogador pode como máximo dar 2 toques seguidos na bola.

Circular a bola nos sectores defensivo, intermédio e atacante de forma a criar espaços. Fazer movimentações ofensivas para terminar com finalização.

GR mão para jog. posição 3-6-4-11-8-5-cruzamento e finalização

GR mão para jog. posição 4-6-3-7-10-2-cruzamento e finalização

GR mão para jog. posição 3-2-7-2-4-11 faz deslocamento interior sem bola e liberta corredor para jog. posição 5 cruzamento e finalização

GR mão para jog. posição 4-5-11-5-3-11 faz deslocamento interior sem bola e liberta corredor para jog. posição 2 cruzamento e finalização

GR mão para jog. posição 6-9-10-7-2-6-11 conduz para dentro e respeita a passagem do Lat.-5 cruzamento e finalização

GR mão para jog. posição 6-9-8-11-5-6-7 conduz para dentro e respeita a passagem do Lat.-5 cruzamento e finalização

GR mão para jog. posição 6-9-8-11-5-6-7 conduz para dentro e respeita a passagem do Lat.-5 cruzamento e finalização

GR mão para jog. posição 6-9-8-11-5-6-7 conduz para dentro e respeita a passagem do Lat.-5 cruzamento e finalização



Tempo exercício:	15 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (15 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

4 Progressões Táticas

Progressões táticas com finalização - diferentes relações na relação cooperação/oposição:

- 1x1+gr; 2x1+gr; 2x2+gr; 3x2+gr; 3x3+gr; 4x3+gr; 6x4+gr; 7x5+gr; 8x6+gr; 10x8+gr; 10x10+gr.

Associar a TO/TD a partir do 4x3 (após ganho da bola defesa tenta marcar nas balizas nos corredores laterais e ataque pressiona a bola e o espaço próximo dela para tentar entrar em posse novamente).

Obs. - Mudança de espaço a partir do 7x5+gr.



Tempo exercício:	20 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (10 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	20 min. 0 seg.	

5 Exercitação dos esquemas táticos defensivos/ofensivos 3

Jogo 11 v 11

O jogo começa sempre com canto, cada equipa tem quatro cantos, dois cantos de cada lado.

Sempre que a equipa que está a atacar marca golo o numero de cantos começa a contar do zero, se não marcar golo em nenhum dos quatro cantos troca de funções, passando a defender.

Quem defende se recuperar bola e conseguir entrar numa das caixas, troca imediatamente de funções, passando a atacar a baliza.



Tempo exercício:	20 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (10 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	20 min. 0 seg.	

4.5.2.2 Microciclo 33

Data: 6 de Março a 12 de Março

Morfociclo Padrão: UT130 – UT131 – UT132 – UT133

Jogo do Campeonato: Santa Maria F.C. – Forjães S.C. (25ª Jornada)

4.5.2.2.1 Princípios de Organização Operacionalizados

Organização Defensiva:

- Estruturação de Jogo Ofensivo e Defensivo em 0x10+Gr e 10x0+Gr (UT131 E3)
- Esquemas Táticos Defensivos (UT133, E4)

Transição Ofensiva:

- Meinho 6x2 (UT131 E1)
- Ataque 8x4+2+Gr com saída para ataque rápido 3x2+Gr (UT131 E2)
- Jogo Holandês sem finalização (UT133, E3)

Organização Ofensiva:

- Ataque em vaga 4x2+Gr (UT132 E2)
- 2x2 + 2 (UT130 E2)
- Jogo (7x7)+JK e 4x4+GR (UT132 E3)
- Finalização Dupla após Cruzamento (UT132 E4)
- Esquemas Táticos Ofensivos (UT133, E4)

Transição Defensiva:

- Meinho Livre (UT130 E1)
- Meinho 3x1 + Transição para quadrado livre (UT132 E1)

Princípios de Jogo:

- Jogo 3x3 + Apoio Frontal Avançado + Finalização (UT130 E3)
- Jogo 4x5 + Apoio Frontal com Avançado + Transição Ofensiva Exterior (UT131 E4)
- Ataque 8x4+2+Gr com saída para ataque rápido 3x2+Gr (UT131 E2)
- Jogo (7x7)+JK e 4x4+GR (UT132 E3)

Trabalho Complementar:

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

- Velocidade de Reação (bola, cor) (UT133, E2)
- Trabalho de Reforço Muscular (UT130, E4)

4.5.2.2.2 Unidades de Treino

Tabela 7 - Estruturação e Organização do Microciclo 33

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	UT 130	UT 131	UT 132	UT 133		J 8
FOLGA	Força específica	Resistência específica	Velocidade específica	Tático Estratégico	FOLGA	SMFC vs Forjões

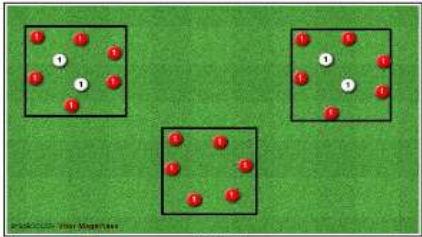
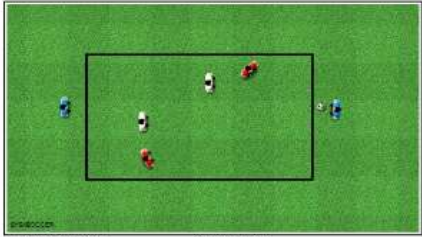
Unidade de Treino 130

Tabela 8 - Caracterização da Unidade de Treino 130

Terça-feira				
UT 130	Exercícios			
Força específica	Meinho Livre	2x2 + 2	Jogo 3x3 + Apoio Frontal + Finalização	Torneio 3 equipas de 7

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

Figura 5 - Esquematização da Unidade de Treino 130 (Dominantes, Duração, Exercícios)

Seniores SMFC (Seniores) Época 2016-2017																																																							
Dominantes da unidade de treino: Regime Força Específica (Tensão)		Unidade de treino: 130 Estádio da Devesa 07-03-2017 - 19:30																																																					
<table> <tr><td>Edivaldo</td><td>Xavi</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>Rafa</td><td>Marinho</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>Paulinho</td><td>Esteves</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>Zé Pedro</td><td>Leandro</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>Telmo</td><td>Henrique</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>David</td><td>Filipe</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>João Pedro</td><td>Marco</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>Correia</td><td>Azevedo</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>Celso</td><td>Claudio</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>Miguel Coelho</td><td>Bispo</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>kiko</td><td>Bruno</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>Torres</td><td>Pascal</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>Alvaro</td><td></td><td></td><td>0</td></tr> </table>	Edivaldo	Xavi		0	Rafa	Marinho		0	Paulinho	Esteves		0	Zé Pedro	Leandro		0	Telmo	Henrique		0	David	Filipe		0	João Pedro	Marco		0	Correia	Azevedo		0	Celso	Claudio		0	Miguel Coelho	Bispo		0	kiko	Bruno		0	Torres	Pascal		0	Alvaro			0		Data do jogo anterior: 05-03-2017 (Domingo) Data do jogo seguinte: 12-02-2017 (Domingo) Duração total da unidade de treino: 74 min. 0 seg.	
Edivaldo	Xavi		0																																																				
Rafa	Marinho		0																																																				
Paulinho	Esteves		0																																																				
Zé Pedro	Leandro		0																																																				
Telmo	Henrique		0																																																				
David	Filipe		0																																																				
João Pedro	Marco		0																																																				
Correia	Azevedo		0																																																				
Celso	Claudio		0																																																				
Miguel Coelho	Bispo		0																																																				
kiko	Bruno		0																																																				
Torres	Pascal		0																																																				
Alvaro			0																																																				
1 Meinho Livre Meinhos de 6x2: Um dos espaços encontra-se sempre livre, quando um jogador perder a bola deve escolher um par do seu meinho e transitar rapidamente para o meinho que estiver livre;		 Tempo exercício: 14 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 3 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 2 x (7 min. 0 seg.) (3 min. 0 seg.) Tempo total: 17 min. 0 seg.																																																					
2 2x2 + 2 No espaço definido jogam duas equipas de 2 jogadores com 2 apoios fora. A equipa com a posse da bola joga em superioridade numérica (4x2), tentando levar a bola de um dos apoios até ao outro, sem que a outra equipa recupere a posse da bola. Caso a outra equipa recupere a bola, os papéis invertem-se. No final do tempo estipulado as equipas trocam de funções.		 Tempo exercício: 15 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 4 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 5 x (3 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.) Tempo total: 19 min. 0 seg.																																																					
3 Jogo 3x3 + Apoio Frontal + Finalização Jogo 3x3 em espaço reduzido, após X passes de qualquer uma das equipas devem tabelar com o Apoio Frontal do Avançado e sair um elemento de dentro do quadrado para finalizar. Centrais na situação de 2x1 devem tentar recuperar a bola no momento em que entrar no avançado e não deixar rodar.		 Tempo exercício: 12 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 3 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 4 x (3 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.) Tempo total: 15 min. 0 seg.																																																					
4 Torneio 3 equipas 7 Torneio 3 equipas em campo reduzido (equipas em estruturas táticas intersectoriais). Possibilidade de jogo a 2 toques e livre. Equipa de fora faz trabalho reforço muscular.		 Tempo exercício: 18 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 5 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 6 x (3 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.) Tempo total: 23 min. 0 seg.																																																					

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

Unidade de Treino 131

Tabela 9 - Caracterização da Unidade de Treino 131

Quarta-feira				
UT 131	Exercícios			
Resistência Específica	Meinho 6x2	Ataque 8x4+2+Gr com saída para ataque rápido 3x2+Gr	Estruturação de Jogo Ofensivo e Defensivo em 0x10+Gr e 10x0+Gr	Jogo 4x5 + Apoio Frontal com Avançado + Transição Ofensiva Exterior

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

Figura 6 - Esquematização da Unidade de Treino 131 (Dominantes, Duração, Exercícios)

Seniores SMFC (Seniores) Época 2016-2017

Dominantes da unidade de treino:
Regime Resistência Específica (Duração)

Unidade de treino: 131

Estádio da Devesa

08-03-2017 - 19:30

Edivaldo	Xavi	0
Rafa	Marinho	0
Paulinho	Esteves	0
Zé Pedro	Leandro	0
Telmo	Henrique	0
David	Filipe	0
João Pedro	Marcio	0
Correia	Azevedo	0
Celso	Claudio	0
Miguel Coelho	Bispo	0
kiko	Bruno	0
Torres	Pascal	0
Alvaro		0

Data do jogo anterior:
05-03-2017 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
12-03-2017 (Domingo)

Duração total da unidade de treino:
74 min. 0 seg.

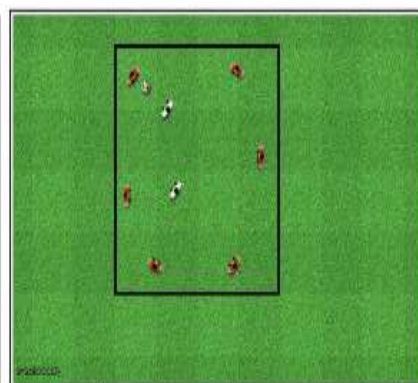
1 Meinho 6x2

Meinho de 6x2

Após X passes os jogadores que estão ao meio sofre uma sanção.

Variantes:

- jogar em pares
- número de toques na bola



Tempo exercício: 14 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 2 x (7 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.)
Tempo total: 16 min. 0 seg.

2 Ataque 8x4+2+GR com saída para ataque rápido 3x2+GR

Fase 1 - Jogo 8x4+2+GR

Equipa organizada em sistema 1:4:2:3:1 (sem DC) joga contra linha defensiva + 2MC em meio campo. Saída de bola pelo MC com procura de jogo pelos corredores laterais em combinações diversas envolvendo os DL, os médios, os Alas e os AV.

Variante 1 - Com exceção dos MD e dos DL a defesa não pode jogar fora do espaço delimitado pelos sinalizadores; ataque joga a 2 toques; em situações de cruzamento quer-se ocupação das diversas zonas de finalização. DL não envolvido no ataque assume posicionamento de equilíbrio defensivo. MD pressionam a circulação da bola em espaços centrais para dificultar a estruturação do jogo ofensivo e dão coberturas laterais aos DL (ação coordenada dos 2 MC em defesa). Após ganhada bola, a defesa procura sair a jogar para ligação de jogo aos jogadores colocados nos corredores laterais sobre a linha de 1/2 campo.

OBSERVAÇÃO - Pretende-se que estes jogadores (alas) recebam, em função do posicionamento mais interior ou exterior dos laterais, em espaços opostos, por forma a que nunca joguem na mesma linha.

Fase 2 - Ataque rápido 3x2+GR. A finalização deve acontecer após um máximo de 5 passes entre os jogadores. O jogador que recebe no corredor lateral pode



Tempo exercício: 28 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 3 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 4 x (7 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)
Tempo total: 31 min. 0 seg.

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3 Estruturação do jogo defensivo ofensivo em 0x10+GR e 10x0+GR

0x10+GR
1ª opção - T fornece referências de posicionamento (varas de dif. cores) e equipa ajusta face a um posicionamento zonal.

10x0+GR
2ª opção - Mantem-se o funcionamento anterior mas T também dá indicação para entrada em posse de bola nos diferentes posicionamentos para ensaio da TO.



Tempo exercício:	10 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (5 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)
Tempo total:	12 min. 0 seg.	

4 Jogo 4x5 + AF Avançado + Transição Ofensiva Exterior

Jogo de 4x5 no espaço demarcado no retângulo, onde a bola inicia sempre na equipa de 4 elementos. Após X passes devem procurar apoio frontal do Avançado e lateralizar para cruzamento e ataque a zonas de finalização.

Quando a equipa de 5 elementos recuperar a bola devem colocar no Apoio Frontal do Avançado fora do retângulo e entra um segundo elemento para finalizar. Caso o Defesa Central consiga recuperar a bola devem rapidamente lateralizar o jogo para cruzamento e entrada em finalização do lado contrário.



Tempo exercício:	15 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (15 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

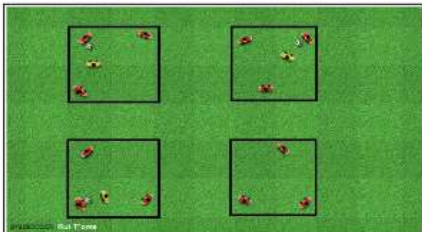
Unidade de Treino 132

Tabela 10 - Caracterização da Unidade de Treino 132

Quinta-feira				
UT 132	Exercícios			
Velocidad e Específica	Meinho 3x1 + Transição para quadrado livre	Ataque em vaga 4x2+Gr	Jogo (7x7)+JK e 4x4+GR	Finalização Dupla após Cruzamento

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

Figura 7 - Esquematização da Unidade de Treino 132 (Dominantes, Duração, Exercícios)

Seniores SMFC (Seniores) Época 2016-2017																														
Dominantes da unidade de treino: Regime Velocidade Específica		Unidade de treino: 132 Estádio da Devesa 09-03-2017 - 19:30																												
<table><tr><td>Edivaldo</td><td>Xavi</td><td rowspan="13"> 0 0 0 0 0 </td></tr><tr><td>Rafa</td><td>Marinho</td></tr><tr><td>Paulinho</td><td>Esteves</td></tr><tr><td>Zé Pedro</td><td>Leandro</td></tr><tr><td>Telmo</td><td>Henrique</td></tr><tr><td>David</td><td>Filipe</td></tr><tr><td>João Pedro</td><td>Marco</td></tr><tr><td>Correia</td><td>Azevedo</td></tr><tr><td>Celso</td><td>Claudio</td></tr><tr><td>Miguel Coelho</td><td>Bispo</td></tr><tr><td>kiko</td><td>Bruno</td></tr><tr><td>Torres</td><td>Pascal</td></tr><tr><td>Alvaro</td><td></td></tr></table>		Edivaldo	Xavi	0 0 0 0 0	Rafa	Marinho	Paulinho	Esteves	Zé Pedro	Leandro	Telmo	Henrique	David	Filipe	João Pedro	Marco	Correia	Azevedo	Celso	Claudio	Miguel Coelho	Bispo	kiko	Bruno	Torres	Pascal	Alvaro		Data do jogo anterior: 05-03-2017 (Domingo) Data do jogo seguinte: 12-03-2017 (Domingo) Duração total da unidade de treino: 68 min. 30 seg.	
Edivaldo	Xavi	0 0 0 0 0																												
Rafa	Marinho																													
Paulinho	Esteves																													
Zé Pedro	Leandro																													
Telmo	Henrique																													
David	Filipe																													
João Pedro	Marco																													
Correia	Azevedo																													
Celso	Claudio																													
Miguel Coelho	Bispo																													
kiko	Bruno																													
Torres	Pascal																													
Alvaro																														
1 Meinho 3x1 + transição para quadrado livre 4 quadrados (3 Meinhos 3x1 e um quadrado 3x0) Quando um jogador de um dos meinhos perde bola, o meinho faz transição defensiva para o quadrado onde se encontra uma situação 3x0. Jogadores que estão no quadrado em situação de 3x0, trocam bola mas sempre a vertido para antecipar a chegada da defesa.		 Tempo exercício: 12 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 4 min. 30 seg. Séries: 1 Repetições: 4 x (3 min. 0 seg.) Tempo total: 16 min. 30 seg. (0 min. 0 seg.) (1 min. 30 seg.)																												
2 Ataque em vaga 4x2+GR Grupo dividido por postos específicos, 4 avançados + 4 centrais (2 + 2 em cada grande área). Os restantes nos 4 cantos do campo. Jogadores trocam após execução para a coluna da frente para trabalho bilateral.		 Tempo exercício: 15 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 4 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 3 x (5 min. 0 seg.) Tempo total: 19 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.)																												
3 Jogo (7x7) + JK e 4 x 4 + GR A equipa de azul realiza PB (o lateral vermelho do lado onde esteja a PB sobe para o cone mais adiantado e o outro fica no equilíbrio), podendo jogar com o JK, após a RPB pelos verdes realizam o passe vertical num dos 3 avançados (7,11 ou 9) e realizam uma situação de 4 x 4 + GR.		 Tempo exercício: 15 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 4 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 3 x (5 min. 0 seg.) Tempo total: 19 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.)																												
4 Finalização dupla após cruzamento Combinação a dois para cruzamento e finalização de uma segunda bola vinda do lado oposto: Opção 1 - Cruzamento chão; Opção 2 - Cruzamento pelo ar. Jogadores trocam para a coluna da frente a cada repetição e bolas trocam de lado para garantir a lateralidade E/D.		 Tempo exercício: 12 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 3 x (4 min. 0 seg.) Tempo total: 14 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)																												

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

Unidade de Treino 133

Tabela 11 - Caracterização da Unidade de Treino 133

Sexta-Feira				
UT 133	Exercícios			
Tático Estratégico	Meinho 8x2	Velocidade de Reação (bola, cor)	Jogo Holandês sem finalização	Jogo 11x11 c/ bolas paradas

Figura 8 - Esquematização da Unidade de Treino 133 (Dominantes, Duração, Exercícios)

Seniores SMFC (Seniores) Época 2016-2017

Dominantes da unidade de treino:
Tático Estratégico

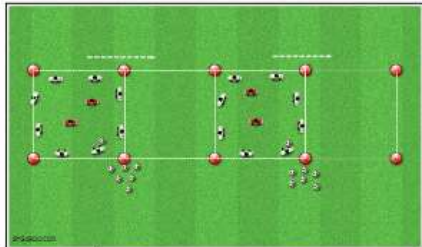
Unidade de treino: 133
Estádio da Devesa
10-03-2017 - 19:30

<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 50%;">Edivaldo</td><td style="width: 50%;">Xavi</td><td style="width: 10%;"></td></tr> <tr><td>Rafa</td><td>Marinho</td><td>0</td></tr> <tr><td>Paulinho</td><td>Esteves</td><td>0</td></tr> <tr><td>Zé Pedro</td><td>Leandro</td><td>0</td></tr> <tr><td>Telmo</td><td>Henrique</td><td>0</td></tr> <tr><td>David</td><td>Filipe</td><td>0</td></tr> <tr><td>João Pedro</td><td>Marcoio</td><td>0</td></tr> <tr><td>Correia</td><td>Azevedo</td><td>0</td></tr> <tr><td>Celso</td><td>Claudio</td><td></td></tr> <tr><td>Miguel Coelho</td><td>Bispo</td><td></td></tr> <tr><td>kiko</td><td>Bruno</td><td></td></tr> <tr><td>Torres</td><td>Pascal</td><td></td></tr> <tr><td>Alvaro</td><td></td><td></td></tr> </table>	Edivaldo	Xavi		Rafa	Marinho	0	Paulinho	Esteves	0	Zé Pedro	Leandro	0	Telmo	Henrique	0	David	Filipe	0	João Pedro	Marcoio	0	Correia	Azevedo	0	Celso	Claudio		Miguel Coelho	Bispo		kiko	Bruno		Torres	Pascal		Alvaro			Data do jogo anterior: 05-03-2017 (Domingo) Data do jogo seguinte: 12-03-2017 (Domingo) Duração total da unidade de treino: 58 min. 0 seg.
Edivaldo	Xavi																																							
Rafa	Marinho	0																																						
Paulinho	Esteves	0																																						
Zé Pedro	Leandro	0																																						
Telmo	Henrique	0																																						
David	Filipe	0																																						
João Pedro	Marcoio	0																																						
Correia	Azevedo	0																																						
Celso	Claudio																																							
Miguel Coelho	Bispo																																							
kiko	Bruno																																							
Torres	Pascal																																							
Alvaro																																								

1 Meinho 8x2

Terreno: quadrado de 10 x 10 metros.

São organizados em quadrados, onde 8 jogadores procuram manter a posse de bola usando um toque nesta por intervenção, contra 2 jogadores que ao mínimo toque na bola trocam com o companheiro que executou erradamente a acção.



Tempo exercitação:	15 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (5 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	17 min. 0 seg.	

2 Velocidade de reação (bola, cor)

Os jogadores devidem-se em duas colunas;

Devem iniciar com skipping alto até a primeira base e mantendo o skipping aguardar o sinal do Treinador; após o sinal do treinador devem sair em velocidade para o local indicado pelo treinador.

Podem dividir-se os jogadores por equipas e criar uma vertente competitiva por pontos entre as equipas;

Bolas: caso o treinador deixe cair a bola de um lado devem sair rapidamente para esse lado até à base e apanhar o colega de equipa; caso o treinador deixe cair as duas bolas devem sair em velocidade até ao cone colocado em frente;

Cor: devem colocar-se bases de cor diferente nas três extremidades para onde podem sair. O Treinador esconde atrás de si bases dessas 3 cores e os jogadores devem sair em velocidade para a cor que o Treinador mostrar.



Tempo exercitação:	10 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (5 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)
Tempo total:	12 min. 0 seg.	

3 Jogo holandês sem finalização
Três equipas de 8/7 jogadores.
Espaço dividido em dois quadros + uma zona de espera/recuperação.
A equipa que está nos quadros e tem pressão deve dar X passes e transitar para o lado contrário através das estações de saída ou com passe direto.
Quando a equipa em inferioridade no quadrado recupera a bola deve fazê-la transitar da mesma forma para sair do meio.



Tempo exercício:	12 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	3 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	4 x (3 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

4 Jogo 11x11 c/bolas paradas
Jogo formal de 11x11.
Qualquer bola de saída inicia sempre com uma bola parada.



Tempo exercício:	8 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	6 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	4 x (2 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)
Tempo total:	14 min. 0 seg.	

4.6. Dificuldades encontradas

4.6.1. Alterações do Plantel

Ao longo da época o plantel sofreu grandes alterações e tivemos ao longo da época cerca de 32 jogadores, números que refletem a instabilidade do plantel.

O plantel inicial era composto por cerca de 24 atletas, sendo que tínhamos ainda 5 atletas com idade júnior onde o principal objetivo era que progressivamente integrassem os treinos dos seniores para ao longo da sua última etapa de formação começarem a perceber a realidade que os esperava no futuro.

No entanto, devido a alterações do contexto profissional saíram 4 jogadores dos mais experientes do plantel e a falta de resposta às expectativas de outros levaram à saída de mais 3 jogadores. Assim acabamos a época com apenas 19 atletas com idade sénior.

Todas estas alterações e flutuação de jogadores provocaram duas grandes dificuldades para a época desportiva. A constante entrada e saída de

jogadores vindos da formação assim como algumas saídas de jogadores importantes do plantel provocaram grandes dificuldades na criação de um grupo forte e uma relação de proximidade entre todos os jogadores. A segunda dificuldade foi a criação de rotinas coletivas e conhecimento individual entre atletas, fatores que atualmente se revelam fundamentais para o sucesso desportivo de uma equipa de futebol.

Todas estas dificuldades ficam bem refletidas quando ao longo de toda a época foram utilizados como titulares cerca de 30 atletas diferentes num plantel acabou com cerca de 25 atletas dos quais 6 eram ainda juniores.

4.6.2. Falta de experiência do plantel

Perante a vontade do clube em continuar a apostar na formação e na valorização dos jogadores formados internamente, em detrimento de contratações que além de mais caras ao longo da época nunca iriam trazer qualquer rentabilidade financeira ao clube, tivemos em mãos um dos plantéis mais jovens do campeonato com uma média de idades de aproximadamente 22 anos.

O plantel apesar de bastante talentoso teve uma grande dificuldade em se adaptar ao campeonato Pró-Nacional. Dos 32 jogadores apenas 10 já tinham participado um ou mais anos neste campeonato, sendo que 7 deles tinham chegado de patamares inferiores e 14 estavam na sua primeira experiência como seniores.

Tabela 12 - Caracterização Experiência Competitiva do Plantel

Patamar competitivo	Nº Jogadores
CNS	8
Pro-Nacional	2
Distrital	7
0 Sénior	14

O facto de o plantel, entre entradas e saídas, ter apenas em simultâneo 8 jogadores com conhecimento do campeonato que estávamos a disputar,

CAPÍTULO 4 – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

provocou que em vários jogos e em alguns momentos decisivos para a concretização dos objetivos competitivos a equipa acabasse por falhar as metas devido a pormenores que revelaram a nossa falta de experiência e de maturidade competitiva.

CAPÍTULO 5

Desenvolvimento Profissional

5. Desenvolvimento Profissional

A realização do estágio profissionalizante foi extremamente enriquecedora para a minha formação e para o meu desenvolvimento profissional e pessoal.

A vivência de um grande número de experiências obrigou-me a procurar respostas, não só a questões em relação às quais tinha dúvidas, como também em relação a outras que nunca tinha sequer me tinham preocupado. Como consequência, sinto que o meu desenvolvimento foi significativo e, em simultâneo, que acabei o estágio com mais dúvidas e inquietações do que as que tinha no início.

O facto de trabalhar num contexto sénior, não profissional, não era novidade para mim, pois tal já tinha ocorrido quatro anos antes. No entanto, a realidade sénior, não profissional, provoca constrangimentos para os quais muitas vezes as quatro paredes de uma sala de aula não nos preparam. O jogador sénior, não profissional, chega ao treino com um mínimo de oito horas de trabalho diário trazendo com ele fadiga acumulada (física e mental). O jogador sénior, não profissional, chega muitas vezes atrasado ao treino porque ficou a trabalhar até mais tarde ou algumas vezes até tem necessidade de faltar ao treino devido ao seu trabalho. Portanto, trabalhar nesta realidade aumenta muito os constrangimentos ao nível do treino e da sua operacionalização, algo que foi benéfico para o meu desenvolvimento enquanto treinador em vários aspetos. O mais importante desses aspetos foi a necessidade constante que tive de, antes de pensar no jogador, pensar no homem que joga. Perceber que, para um bom rendimento do treino, era importante saber o estado em que se encontrava cada um dos homens que iriam treinar, através de conversas prévias, ajustando, assim, a forma como falava com cada um deles, de modo a que sentissem mais felizes e motivados ao longo de cada treino.

Desde o início que uma das minhas principais funções era a criação de uma relação próxima com os jogadores, percebendo as suas motivações e

frustrações. Nesse papel fui compreendendo o contexto pessoal e social de cada homem que jogava e da importância que este fator pode ter no rendimento de cada um. Como exemplo dessa realidade irei descrever um episódio vivido: dispensámos um jogador de um treino porque sabíamos que era o aniversário do seu filho e considerámos que era uma data importante para ele. E, de facto é que, apesar de não termos uma base de prova, sentimos que o seu nível de motivação aumentou bastante após esse dia.

Para a criação desta relação próxima com os jogadores teve que existir uma base de confiança muito forte com eles. A condição que considerei ser a mais importante para a criação dessa relação de confiança, seria que os jogadores me reconhecessem competência. Desde o primeiro dia da época que sempre me esforcei por ser muito organizado e atento aos pormenores do processo, levando a que os jogadores sentissem que o meu trabalho era importante para o seu desenvolvimento individual e para o desenvolvimento coletivo da equipa, criando através disso uma relação forte de confiança e respeito. Procurava dar resposta às questões colocadas pelos jogadores em relação ao jogo e ao treino, mas também noutras áreas de intervenção como a prevenção de lesões, a recuperação, a suplementação e a nutrição.

Estando definida como uma das minhas funções, o treino de prevenção de lesões acabou em termos funcionais por não se tornar muito efetivo. As condições físicas e materiais para a realização deste tipo de treino não eram as melhores e a disponibilidade horária dos jogadores para a realização deste tipo de trabalho, antes do início da sessão de treino no campo, era inexistente. Em função destas variáveis este tipo de trabalho era realizado durante o treino de campo, em situações em que os jogadores estavam em espera em alguns exercícios.

O planeamento e a operacionalização do treino para o desenvolvimento de uma ideia de jogo para a equipa é um trabalho extremamente complexo devido à quantidade de variáveis a ter em consideração em simultâneo: a tática, a técnica, a psicológica e a física / fisiológica. No início do processo tinha necessidade de investir muito tempo no planeamento do treino para que todas

estas variáveis fossem consideradas em simultâneo e senti algumas dificuldades quando era necessário algum imprevisto no ajustamento do treino, devido ao atraso ou falta de algum jogador. Com o decorrer da época, fui melhorando esta competência e o planeamento e a operacionalização do treino tornou-se cada vez mais fluída e natural. No momento em que a equipa técnica decidiu a alteração do Modelo de Jogo considerámos que a metodologia de treino devia ser mantida. Sendo, tal decisão, um enorme desafio, foi ao mesmo tempo enriquecedora porque a mudança dos princípios fundamentais da ideia de jogo da equipa nos obrigou a planear e a operacionalizar conteúdos completamente diferentes permitindo-me assim vivências diversas dentro do mesmo tipo de trabalho.

A alteração do Modelo de Jogo no decorrer da época desportiva foi uma situação nova para toda a equipa técnica e uma decisão muito complicada de se tomar. Uma das principais funções do treinador de futebol é encontrar soluções para os problemas que surgem durante o percurso da equipa. E, a alteração do Modelo de Jogo, foi a solução que a equipa técnica assumiu ser a melhor via para alterar os resultados competitivos, mas acima de tudo uma forma de fazer a equipa sentir que essa mudança era a melhor forma de sair dessa situação negativa. Trabalhar com resultados negativos consecutivos trouxe aos jogadores uma grande frustração, por não cumprirem aquilo que eram as suas expectativas. Assim, promovemos tal alteração para tentar inverter esse ciclo de frustração que a equipa atravessava.

A realização do estágio num contexto sénior permitiu-me também compreender que o *feedback* ao longo do treino não deve ser independente do contexto em que o treinador está inserido. Nas experiências anteriores, em contextos de formação, a explicação dos exercícios e o *feedback* ao longo do treino deve ser detalhada e explicada ao pormenor, para que os contextos de aprendizagem sejam compreendidos pelos jogadores. No entanto, no contexto em que estava inserido o *feedback* era tanto mais eficaz quanto mais curto, simples e objetivo. A reflexão sobre este tema ao longo do estágio ajudou-me bastante a melhorar o meu tipo de intervenção durante os exercícios.

Outra particularidade do estágio foi o lançamento de muitos jovens da formação do clube nos seniores. Já tendo trabalhado na formação do clube conhecia a realidade do mesmo. Era necessário que jovens com qualidade e potencial pudessem queimar etapas e competir em patamares que fossem extremamente exigentes, provocando-lhes a necessidade de jogar no limite das suas capacidades para que existisse evolução. Não olhámos para a idade como fator de escolha e, quando estes jogadores, que treinavam assiduamente com a equipa, se mostravam preparados para o patamar sénior, eram lançados na primeira equipa.

As minhas competências ao nível do planeamento e operacionalização do treino melhoraram bastante com a realização do estágio mas, ao mesmo tempo, sinto que existe muito mais para aprender do que aquilo que efetivamente julgo saber. Considerando que pretendo desenvolver e aprofundar este tipo de competências é fundamental que continue ligado ao trabalho que é realizado no campo e que procure realizar com frequência estágios observacionais de outros treinadores. Em relação à observação e análise de jogo, o estágio não me proporcionou grandes momentos de especialização além do próprio jogo e análise pós-jogo, pelo que devo procurar continuar a observar o maior número possível de jogos, de forma a compreender cada vez melhor o jogo e as suas relações formadas pela tríade espaço, número e tempo. Pela variabilidade, quantidade e qualidade de experiências a que fui sujeito ao longo do estágio julgo que a função de treinador adjunto me proporcionou uma melhoria da minha formação e desenvolvimento multidisciplinar.

Pretendo continuar o meu percurso profissional ligado ao futebol, com desafios no curto prazo que me façam sair da minha zona de conforto, promovendo, dessa forma, processos de questionamento e reflexão que priorizem o desenvolvimento de competências ligadas ao treino e ao jogo. Tendo como objetivo a entrada no futebol profissional irei trabalhar e especializar-me no processo de treino e de observação e análise/interpretação de jogo preparando-me para os desafios que se aproximam.

CAPÍTULO 5 – DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

O meu desenvolvimento como pessoa deverá ser uma meta a perseguir durante toda a vida, pois acredito profundamente que a pessoa irá sempre estar presente em todos os momentos da vivência profissional.

Portanto, quanto melhor pessoa eu for, melhor treinador me irei tornar.

CAPÍTULO 6

Considerações finais

6. Considerações Finais

A conclusão desta etapa do estágio profissionalizante foi uma alavanca muito importante para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Como conclusão deste trabalho destaco alguns pontos com os quais me debati durante o processo e que motivaram bastante reflexão em relação à forma de os resolver:

- A importância de compreender o contexto em que estamos inseridos e as suas especificidades. Existiu uma constante necessidade de improvisação, em relação ao processo de treino, devido a faltas e atrasos de jogadores, que motivaram o desenvolvimento desta competência de improvisação do treino e a compreensão de que, muitas vezes, aquilo que enquanto treinadores planeamos e idealizamos nem sempre acontece da forma que queremos;

- Compreender o homem que treinamos antes de compreender o jogador. Amíúde, enquanto treinadores, olhamos para os jogadores como máquinas de execução das tarefas que lhes queremos atribuir e esquecemo-nos que, antes disso, existe um ser humano com problemas e frustrações. O estágio permitiu-me valorizar de outra forma a parte humana e social de cada homem que treinamos e valorizar a sua importância para o rendimento do atleta;

- A relevância que existe na especificidade do *feedback*. Enquanto treinadores deveremos perceber que o *feedback* ao longo do treino deve ser ajustado ao contexto em que estamos inseridos e o *feedback* individual deve ser ajustado a quem nos estamos a dirigir, porque cada jogador é único e com características diferentes dos demais;

- A importância do jogador na construção de um modelo de jogo para a equipa é muito grande. Antes da realização do estágio existia em mim uma crença inabalável de que o treinador deveria ter o seu Modelo de Jogo e os jogadores deveriam estar preparados para se ajustar a essa realidade. O estágio permitiu-me compreender que, ter em conta as características

individuais dos jogadores quando o treinador pensa o Modelo de Jogo para a sua equipa, é fundamental para o sucesso e para o rendimento desportivo;

- Operacionalizar no treino determinada ideia de jogo é um processo complexo e singular. A necessidade de operacionalizar duas ideias de jogo muito diferentes num espaço de tempo tão curto e, acima de tudo, o momento da mudança, fez-me compreender que para que o treino seja verdadeiramente específico, ele deverá ser um processo único em todos os aspetos (tático, técnico, físico e psicológico);

- A falta de disponibilidade horária por parte dos jogadores obriga a equipa técnica a tomar decisões e a abdicar de algum tipo de trabalho; a realização assídua de trabalho de potenciação de performance e de prevenção de lesões foi dessa forma impossível e foi apenas realizada em momentos pontuais. Compreendi que, muitas vezes, nem todos os passos que planeamos enquanto treinadores estão certos e que, muitas vezes, o treinador tem que abdicar de opções que crê como boas para a equipa, devido ao contexto em que se insere;

- Liderar uma equipa de Futebol, seja em que contexto for, é um processo altamente complexo devido à grande quantidade de relações interpessoais existentes; o estágio fez-me perceber que a liderança de um treinador será o reflexo daquilo que esse treinador é, enquanto pessoa, tomada esta na globalidade plena de todos os seus atributos;

O trabalho diário com uma equipa sénior, num contexto de trabalho não profissional, colocou-me muitas dúvidas e dificuldades ao longo de todo o processo, ainda que a conclusão de tal etapa me tenha esclarecido muitas das dúvidas com as quais me debatia constantemente. Em simultâneo, aumentou a quantidade de dúvidas que tinha e colocou muitas vezes em causa os meus conhecimentos, fazendo-me compreender que o estudo e o trabalho contínuo serão a melhor solução para que possa continuar o meu desenvolvimento, em busca de um estágio de perfeição que sabemos, à partida, que nunca iremos alcançar.

O trabalho diário, a competência, a organização e a perseverança são as características que irão guiar o meu percurso profissional em busca dessa inalcançável utopia.

CAPÍTULO 7

REFERÊNCIAS

BIBLIOGRÁFICAS

7. Referências Bibliográficas

- Almeida, L., & Caires, S. (2000). Os estágios na formação dos estudantes do ensino superior: tópicos para um debate em aberto. *Revista Portuguesa de Educação*, 13.
- Amieiro, N. M. B. (2004). *Defesa à zona no futebol a (des) Frankensteinização de um conceito uma necessidade face à inteireza inquebrantável que o jogar deve manifestar*. Porto: Nuno Amieiro. Dissertação de por apresentada a
- Barreira, D. (2015). Perseguir uma forma de jogar exclusivamente referenciada à equipa sénior. In J. Ferraz (Ed.), *Mestrado em Futebol: Compilação de artigos da revista 'Treino Científico'* (pp. 399 p.-399 p.). [Porto]: J. Ferraz.
- Bento, J. O. (2013). *Desporto discurso e substância*. Belo Horizonte: Unicamp - Centro de Estudos Avançados.
- Blatter, J. (2004). A word from FIFA. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds.), *Futebol: De muitas cores e sabores: Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 15-17). Porto: Campo das Letras.
- Carvalho, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é..muitíssimo mais que "recuperar"*. Braga: Liminho, Indústrias Graficas.
- Castelo, J. (1996). *Futebol a organização do jogo como entender a organização dinâmica de uma equipa de futebol e a partir desta compreensão como melhorar o rendimento e a direcção dos jogadores e da equipa*. [S.l.]: Jorge Castelo.
- Castelo, J. F. F. (1994). *Futebol modelo técnico-tático do jogo: Identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior*. Lisboa: FMH.
- Chaves, D. F. d. S. (2015). *A especificidade do Futebol: um clube, duas realidades distintas*. Porto: Daniel Filipe da Silva Chaves. Dissertação de Mestre apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Coelho, J. N., & Pinheiro, F. (2004). História do futebol em Portugal (1988-2004). In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds.), *Futebol: De muitas cores e sabores: Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 33-53). Porto: Campo das Letras.
- Costa, A. d. S. (2004). Abordagem sócio-antropológica do futebol em Portugal, país de futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds.), *Futebol:*

CAPÍTULO 7 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

De muitas cores e sabores: Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo (pp. 55-70). Porto: Campo das Letras.

Faria, R. F. d. C. (1999). *Periodização táctica um imperativo conceptometodológico do rendimento superior em futebol*. Porto: Rui Faria. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física da Universidade do Porto.

Frade, V. (1985). *Alta competição no futebol, que exigências de tipo metodológico?* Porto: Universidade do Porto. Instituto Superior de Educação Física.

Freitas, S. P. F. d. (2004). *A especificidade que está na concentração táctica que está na especificidade...no que deve ser uma operacionalização da periodização táctica*. Porto: Simão Freitas. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J. (1997). *Modelação da dimensão táctica do jogo de futebol: estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: Júlio Garganta. Dissertação de Doutoramento apresentada a FADEUP.

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57-64.

Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds.), *Futebol: De muitas cores e sabores: Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.

Garganta, J. (2013). A propósito do desenvolvimento, da identificação e da atualização do talento para treinar e jogar futebol. In J. V. d. Nascimento, V. Ramos & F. Tavares (Eds.), *Jogos Desportivos: formação e investigação*. Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina.

Garganta, J. (2015). Das figuras mais destacadas no ensino de futebol. In J. Ferraz (Ed.), *Mestrado em Futebol: Compilação de artigos da revista 'Treino Científico'* (pp. 399 p.-399 p.). [Porto]: J. Ferraz.

Garganta, J., Oliveira, J., & Murad, M. (2004). Prefácio dos organizadores. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds.), *Futebol: De muitas cores e sabores: Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 13). Porto: Campo das Letras.

Garganta, J., & Pinto, J. (1998). O ensino do futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos* (3ª Edição ed., pp. 95-135).

CAPÍTULO 7 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Gomes, M. S. (2006). *Do pé como técnica ao pensamento técnico dos pés dentro da caixa preta da periodização táctica um estudo de caso*. Porto: Marisa Gomes. Dissertação de Licenciatura apresentada a
- Guilherme, J. (1991). *Especificidade, o "pós-futebol" do "pré-futebol" um factor condicionante do alto rendimento desportivo*. Porto: José Oliveira. Dissertação de Licenciatura apresentada a FADEUP.
- Guilherme, J. (2015). Formar, quem? In J. Ferraz (Ed.), *Mestrado em Futebol: Compilação de artigos da revista 'Treino Científico'* (pp. 399 p.-399 p.). [Porto]: J. Ferraz.
- Mahlo, F. (1980). *O Acto táctico no jogo*. Lisboa: Compendium.
- Martins, F. C. d. S. (2003). *A periodização táctica segundo Vitor Frade: Mais do que um conceito, uma forma de estar e de reflectir o Futebol*. Porto: Filipe Martins. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Mesquita, I. (2014). Mudança de paradigma na formação de treinadores: O valor da aprendizagem experimental. In P. Batista, A. Graça & P. Queirós (Eds.), *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Moita, M. R. (2008). *Um percurso de sucesso na formação de jogadores em futebol estudo realizado no Sporting Clube de Portugal Academia Sporting-Puma*. Porto: Miguel Moita. Dissertação de Licenciatura apresentada a FADEUP.
- Moreira, L. D. G. C. (2015). *A excelência formativa na procura do alto rendimento uma época desportiva nos sub-14 da Dragon Force Porto*. Porto: Luís Moreira. Dissertação de Mestrado apresentada a FADEUP.
- Murad, M. (2007). *A violência e o futebol: Dos estudos clássicos aos dias de hoje*. Rio de Janeiro: Editora FGV.
- Oliveira, J. (2004). Entre o sonho e a realidade, um mundo de expectativas e compromissos. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds.), *Futebol: De muitas cores e sabores: Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 235-238). Porto: Campo das Letras.
- Pinto, J., & Garganta, J. (1996). *Contributo da modelação da competição e do treino para a evolução do nível do jogo no futebol*.

CAPÍTULO 7 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Resende, N. M. d. S. P. (2002). *Periodização táctica uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de futebol um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto*. Porto: Nuno Resende. Dissertação de Licenciatura apresentada a FADEUP.
- Santos, J. A. (2004). Viagem interior ao mundo do Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds.), *Futebol: De muitas cores e sabores: Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 219-225). Porto: Campo das Letras.
- Silva, A. D. P. d. (2001). *A origem socio-económica do jogador português de futebol*. Porto: Augusto Silva. Dissertação de Licenciatura apresentada a FADEUP.
- Silva, G. G. (2016). *A influência no processo de treino da tríade treino, jogo e adversário*. Porto: Gabriel Silva. Dissertação de Mestrado apresentada a
- Tamarit, G. X. (2007). *Qué es la "periodización táctica" vivenciar el juego para condicionar el juego*. Tuy: Mcsports.
- Tamarit, X. (2013). *Periodización táctica vs periodización táctica*. [s. l.]: Editorial: MBF.
- Tavares, J. F. F. (2003). *Uma noção fundamental - a especificidade; O como investigar a ordem das "coisas" do jogar, uma espécie de invariâncias de tipo fractal*. Porto: José Tavares. Dissertação de mestrado apresentada a
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Teoldo, I., Guilherme, J., & Garganta, J. (2015). *Para um futebol jogado com ideias: conceção, treinamento e avaliação do desempenho tático de jogadores e equipas*. Curitiba -PR: Apris Editora.
- Valdano, J. (1998). *Los cuadernos de Valdano* (Vol. 3ª ed). Madrid: Aguilar.